تزکیۂ نفس

باب ششم

تنظیمِ اسلامی

• غصہ • بغض

باب ششم

شعبہ خواتین

تنظیمِ اسلامی

مرکزی دفتر: A-67 علامہ اقبال روڈ، گڑھی شاہو لاہور۔ 54000
فون: 36293939,36316638,36366638
ای میل: markaz@tanzeem.org ویب سائٹ: www.tanzeem.org

فہرست

باب: ششم

غصّہ

ہمارا موضوع غیض وغضب اور غصہ ہے۔ہم انگریزی میں بھی اس کے لیے کئی الفاظ استعمال کرتے ہیں۔مثلاً (anger) اس میں شدت کا احساس موجود ہے۔ایک اور لفظ استعمال ہوتا ہے (upsetness) یہ بھی غصہ ہی ہے۔(frustration) جس کو اردو میں جھنجھلاہٹ کہتے ہیں، یہ بھی غصے ہی کا اظہار ہوتا ہے۔یا پھر (irritation) چڑ چڑا پن، مزاج کا درہم برہم ہوجانا۔یہ بھی غصہ ہی کا اظہار ہے۔قوتِ غضب انسان کے اندر موجود ہے، انسان کو قدرتی طور پر غصہ آتا ہے، اس لیے اگر ہم اپنی شخصیت کو نکھارنا چاہتے ہیں، سنوارنا چاہتے ہیں، پاک صاف اور خوب صورت بنانا چاہتے ہیں اور جنت کا شہری بننا چاہتے ہیں، تو غصے پر قابو پانے کی کوشش کریں۔کسی کا قول ہے، کسی شخص کی اس وقت تک تعریف مت کرو جب تک اُسے غصّے کی حالت میں نہ دیکھ لو، کیوں کہ انسان کی اصلیت غصے کی حالت میں سامنے آتی ہے۔

یہ ناممکن ہے کہ کسی شخص کو کبھی غصہ ہی نہ آئے۔اللہ نے انسان کی سرشت میں غصہ رکھا ہے، اللہ سے بڑھ کر ہمیں کون جان سکتا ہے اسی لیے انسانوں سے یہ تقاضا نہیں کیا گیا کہ وہ کبھی اس صلاحیت کا اظہار نہ کریں، اللہ تعالیٰ انسان سے ناممکنات کا تقاضا نہیں کرتا بلکہ تقاضا یہ ہے کہ صحیح موقع پر، صحیح مقدار میں، صحیح جگہ اور صحیح وجہ سے غصہ کیا جائے۔مثلاً غصہ کے اظہار میں شریعت کی حدود پامال نہ کرے، گالم گلوچ پر نہ اُتر آئے، تہمت اور بہتان لگانے سے اجتناب کرے وغیرہ۔یعنی ہمیں سکھایا گیا ہے کہ غصے میں گناہوں کا ارتکاب نہ ہو اور غصے میں آپے سے باہر ہو کر، بے قابو ہو کر، ایسے کام نہ کر بیٹھیں جو گناہ کے زمرے میں آتے ہیں۔

غصہ ایک طرح سے فائدہ مند بھی ہو سکتا ہے اگر اس کو سُدھا لیا جائے۔اگر ہم چاہتے ہیں کہ غصہ سے فائدہ اُٹھائیں تو اس کو سُدھانا (tame) ہوگا۔علماء نے غصہ کو شکاری کُتے سے تشبیہ دی ہے۔اگر تربیت یافتہ ہے تو مالک کے لیے فائدہ مند بنے گا یعنی شکار پکڑ کر لائے گا اور اگر وحشی ہوگا تو تباہ کن ثابت ہوگا، اپنے مالک ہی کو چیر پھاڑ دے گا۔سو اس جذبے کو سُدھانا ہے، صحیح رُخ پر لانا ہے۔

جب انسان کو کوئی بات ناگوار گزرتی ہے تو اُسے غصہ آتا ہے۔اگر ہم نے اپنی ناگواری کا دائرہ اتنا وسیع کر لیا کہ ہر چھوٹی چھوٹی بات برداشت سے باہر لگنے لگی تو ہر وقت غصے ہی میں

رہیں گے، بات بات پر طیش آ جائے گا۔ یادرکھیں غصے کے وجود کو مانا(acknowledge) گیا ہےاس کا مطلب یہ نہیں کہ غصہ کرنے کی سند(license) دے دی گئی ہے جب چاہیں، جہاں چاہیں غصہ کرتے پھریں، یہ درست نہیں۔ غصہ وہ دُرست ہے جو ناانصافی اور ظلم کے خلاف دل میں پیدا ہو، دین کی غیرت کی وجہ سے دل میں پیدا ہو، اللہ اور اُس کے رسول ﷺ کی غیرت کی وجہ سے دل میں آئے۔ پہلی بات جو غصے کی حمایت میں کی گئی اُس کو سن کر خوش نہیں ہونا چاہیے بلکہ غصے کی شرائط ملحوظ رکھنی چاہییں۔ جب ہم یہ ذہن میں رکھیں گے کہ غصہ حق کی خاطر کرنا ہے، اور دین کی غیرت کی وجہ سے کرنا ہے تو پھر ہم دیکھیں گے کہ غصہ کے باقی سب دروازے بند ہوتے چلے گئے ہیں، کسی اور وجہ سے غصہ کرنے کا جواز نہیں رہا۔

دین اوراللہ کی خاطر غصہ:

اگر کبھی دین کی خاطر غصہ آ جائے تو اُسے بھی صحیح رُخ (channalize) پر رکھنا چاہیے۔ اس کا اظہار مثبت طریقے سے کرنا چاہیے تاکہ خیر برآمد ہو اور اصلاح کا سبب بنے۔ سو دین کی خاطر اگر غصہ آتا ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ جب چاہا، جو چاہا، جس کو چاہا کہہ دیا۔ اس کی گنجائش نہیں ہے، اس معاملے میں بھی کچھ حدود کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

اللہ تعالیٰ کے لیے غصہ مطلوب ہے، انسان کے دل میں جس کی عزت اور محبت ہوتی ہے، اس کی توہین دیکھ کر غصہ آتا ہے۔ جس کی محبت دل میں ہوتی ہے، اس کا مذاق اڑتا دیکھ کر غصہ آتا ہے، اُس کی نافرمانی دیکھ کر غصہ آتا ہے۔ ایسا شخص تو بڑا سفاک ہے جس کو اللہ کی خاطر کبھی غصہ نہ آئے۔ انتہائی خود غرض، بے حمیت ہے جو اللہ کی نافرمانی اور مخالفت ہوتے ہوئے دیکھتا ہے اور اس کے اندر غصہ نہیں پھوٹتا!! مگر خیال رہے کہ غصے کا اظہار رسول اللہ ﷺ کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق کرنا ہے۔ اللہ کی حق تلفی ہوتے دیکھ کر، اللہ کی محبت کی وجہ سے، اللہ کے لیے غیرت کی وجہ سے غصہ آنا مطلوب ہے۔ پھر جو چیزیں اللہ سے منسوب یعنی شعائر اللہ ہیں، اُن کی بے حرمتی ہوتے دیکھ کر بھی انسان کو غصہ آنا چاہیے، قرآن کی بے حرمتی، مسجدوں کی بے حرمتی، نبی اکرم ﷺ، خانہ کعبہ، یا اللہ والوں کی بے حرمتی، ان سب چیزوں کا تعلق چوں کہ اللہ سے ہے، ان کی بے عزتی دیکھ کر غصہ آئے گا۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کو جب یہ پتا چلا کہ بنی اسرائیل نے بچھڑے کی پوجا شروع کر دی ہے تو ان کی کیفیت کیا ہوئی سورۃ الاعراف آیت ۱۵۰ میں ملاحظہ کیجیے

﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى اِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا﴾

''اور موسیٰ علیہ السلام لوٹے، اپنی قوم کی طرف، انتہائی غصے میں اور انتہائی افسوس کے ساتھ۔''

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو بھی غصہ آتا تھا۔ لیکن کبھی آپ نے اپنی ذات کے لیے غصہ نہیں کیا۔ بلکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیشہ دین کی خاطر غصہ کیا۔ جیسے ایک دفعہ حضرت معاذ رضی اللہ عنہ نے کچھ طویل نماز پڑھائی جو لوگوں کے لیے آزمائش بن گئی۔ لوگوں نے آ کر شکایت کی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت معاذ رضی اللہ عنہ کو یوں سمجھایا:

﴿فَقَالَ النَّبِیُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا مُعَاذُ أَفَتَّانٌ أَنْتَ﴾ (۱)

''اے معاذ رضی اللہ عنہ! کیا تم لوگوں کو فتنے میں ڈال رہے ہو''

یعنی کیوں اتنی لمبی نماز پڑھا رہے ہو کہ لوگ بے زار ہو رہے ہیں۔ اس پر آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو غصہ آیا۔ ایک دفعہ ایک عورت نے چوری کی، اُس کی سفارش کروائی گئی کہ اس کو معاف کر دیں یہ اونچے قبیلے کی عورت ہے۔ حدود اللہ میں سفارش کی جا رہی تھی۔

((فَكَلَّمَهُ أُسَامَةُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَشْفَعُ فِي حَدٍّ مِنْ حُدُودِ اللَّهِ ثُمَّ قَامَ فَاخْتَطَبَ ثُمَّ قَالَ اِنَّمَا أَهْلَكَ الَّذِينَ قَبْلَكُمْ أَنَّهُمْ كَانُوا اِذَا سَرَقَ فِيهِمْ الشَّرِيفُ تَرَكُوهُ وَاِذَا سَرَقَ فِيهِمْ الضَّعِيفُ أَقَامُوا عَلَيْهِ الْحَدَّ وَايْمُ اللَّهِ لَوْ أَنَّ فَاطِمَةَ بِنْتَ مُحَمَّدٍ سَرَقَتْ لَقَطَعْتُ يَدَهَا)) (۲)

''اللہ کی قسم! اگر فاطمہ رضی اللہ عنہا بنت محمد صلی اللہ علیہ وسلم بھی چوری کرتی تو میں اس کا بھی ہاتھ کاٹ دیتا''۔

یہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت بُرا لگا کہ اللہ کے حکم کے خلاف سفارش کیوں کرائی گئی۔ تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو غصہ جب بھی آیا دین کے لیے آیا۔ اپنی ذات کے لیے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو کبھی غصہ نہیں آیا۔ نہ کبھی بدلہ لیا اور دین کے لیے بھی جب غصہ آیا وہ کبھی بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم پر حاوی نہ ہوا۔ اس غصہ نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو کبھی بے قابو نہیں کیا اور غصے کی کیفیت میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کبھی کوئی اقدام بھی نہیں کیا۔ بلکہ غصے کو قابو کر کے پھر قدم اُٹھایا۔ پھر صحابہ رضی اللہ عنہم میں بھی ہمیں مثالیں ملتی ہیں۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ ایک جنگ میں شریک تھے، ایک کافر پر قابو پا لیا۔ اُس کی گردن کاٹنے والے تھے کہ اس نے حضرت علی رضی اللہ عنہ کے منہ پر تھوک دیا۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ نے فوراً اس کو چھوڑ دیا۔ کہا اب تک تجھ کو

(۱) بخاری، کتاب الاذان، باب من شکا امامہ اذا طول

(۲) بخاری، کتاب احادیث الانبیاء، باب حدیث الغار

اللہ کی خاطر قتل کرنا چاہتا تھا، اب تو نے مجھ پر تھوک دیا ہے اور مجھے غصہ دلا دیا ہے۔ اب اگر میں تجھ کو اس غصے میں آ کر قتل کر دیتا تو میں اپنی ذات کا بدلہ لیتا اس لیے چھوڑ دیا۔ دیکھیں صحابہ کرام بھی انسان ہی تھے، انھیں بھی غصہ آتا تھا مگر برداشت کرتے تھے۔ گویا غصے پر قابو پانا ناممکن نہیں، غصے پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ ہمیں یہ ذہن نشین کرنا ہوگا کہ غصے میں آپے سے باہر نہیں ہونا اور ہوش و حواس نہیں کھونا چاہیے۔ ہمیں خود کو کمتر نہیں سمجھنا چاہیے کہ ہم یہ نہیں کر سکتے، اگر شکست کا پہلے ہی اعتراف کر لیا تو پھر فتح حاصل نہیں ہوگی۔ مسلمان مجاہد ہوتا ہے، ہمیں مجاہدوں والی زندگی گذارنی ہے، ہمیں اپنے نفس سے بھی جہاد کرنا ہے، اور شیطان کے خلاف بھی اور ساری زندگی اس جہاد میں گزارنی ہے۔

پہلے تو یہ پکا ارادہ کر لیں کہ غصے پر قابو پانا ہے۔ میں مسلمان ہوں، بدنما شخصیت مجھے زیب نہیں دیتی، بدوی شخصیت مجھے زیب نہیں دیتی، غصہ شخصیت کو بدنما کر دیتا ہے، بگاڑ دیتا ہے۔ مجھے آپ کو سنوارنا ہے۔ میں نبی اکرم ﷺ کی اُمت میں سے ہوں اور آپ ﷺ کی تو قرآن نے گواہی دی ہے

﴿اِنَّکَ لَعَلٰی خُلُقٍ عَظِیۡمٍ﴾ (القلم: ۴)

''آپ تو بہت اونچے اخلاق پر ہیں''۔

یہ ہمارے رسول ﷺ ہیں، جن کی ہم اُمت ہیں، ہم کچھ تو اُن کے شایان شان بنیں کہ ''اللہ تعالیٰ ہمارے غصے کو جنت حاصل کرنے کا ذریعہ بنا دے اور اس غصے کو ہمارے آگ میں جلنے کا سبب نہ بننے دے۔'' اللہ نہ کرے دنیا میں بھی غصے کی آگ میں جلتے بھنتے رہیں اور آخرت میں اسی کی وجہ سے جہنم کی آگ کے سپرد ہو جائیں۔ ''اے اللہ! ہمارا غصہ تو اپنے لیے کر دے، جیسا کہ تجھے پسند ہے'' اور یہ ممکن ہے ناممکن نہیں، کچھ چیزیں فوری طور پر سامنے آتی ہیں، کچھ غصے کے مواقع ایسے ہوتے ہیں، جب انسان کو احساس ہو جاتا ہے اور انسان اپنے آپ کو فوراً قابو میں کر لیتا ہے۔ اور کچھ چیزیں مشق (practice) سے آتی ہیں۔ کچھ چیزوں میں مہینے لگیں گے، کچھ پر قابو پاتے پاتے سالوں لگ جائیں گے۔ لہٰذا اپنے غصے پر قابو پانا تین اہداف میں تقسیم کر دیتے ہیں۔

(1) ایک ہے فوری ہدف، یعنی کچھ عادتوں کو آج ہی ختم کر دیں۔

(2) دوسرا ہدف اگلے 3 مہینوں کے لیے متعین کریں کہ اس مدت میں ان چیزوں پر قابو پا لیں گا۔

(3) اور کچھ اہداف کی میعاد طویل کر دیں ان پر قابو پانے کے لیے لمبا عرصہ درکار ہے۔ یہ ایک حقیقت پسندانہ طریقہ ہے۔ خود سے یہ توقع کرنا کہ ہم بالکل برف کے تودے بن جائیں گے، کسی بات پر غصہ نہیں آئے گا، نہ بچوں پر، نہ نوکروں پر اور نہ شوہر پر یا شوہر کو بیوی پر تو یہ ناممکن ہے۔ اپنے آپ سے بہت زیادہ غیر حقیقی توقعات نہ رکھیں۔

صحابہ کرام کی مثالیں موجود ہیں وہ غصہ کرتے تھے۔ یعنی اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ کی خاطر اُنہوں نے غصہ کیا۔ خلاصہ یہ ہے کہ غصہ دو شرائط کے ساتھ کرنا جائز ہے۔ (1) پہلا اللہ کے لیے کیا گیا ہو (2) دوسرا غصے کا اس طرح اظہار ہو کہ اس میں شریعت کا کوئی حکم نہ ٹوٹے۔ یعنی غصے کو اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیں، غصے پر قابو پا کر اقدام کیا جائے۔ اس لیے کہ غصہ سے مغلوب ہو کر کوئی کام کیا جاتا ہے، تو انسان کا عقل سے تعلق کٹ جاتا ہے۔ جب غصہ آئے اپنے آپ کو تھام لیں، ردِعمل ظاہر نہ کریں۔ ہاتھ کے ہاتھ جواب نہ دیں۔ تھوڑی دیر رُک کر فیصلہ کریں۔

بہت کم لوگ اللہ کی خاطر غصہ کرتے ہیں اور اُس کو جائز حدوں کے اندر رکھ پاتے ہیں۔ زیادہ تر غصہ اپنی ذات کے لیے کیا جاتا ہے اور جو اظہار کیا جاتا ہے وہ ناجائز طریقے سے کیا جاتا ہے۔ جس میں بہت سا گناہ اور لوگوں کی حق تلفی شامل ہو جاتی ہے اور محض خرابی اور تلخی پیدا ہوتی ہے۔

غصے کے متعلق قرآن وحدیث کے ارشادات:

قرآن حکیم اور حدیث مبارکہ میں اس بارے میں ہمیں بہت تاکید ملتی ہے۔ سورۃ ال عمران آیت 134 میں فرمایا گیا:

﴿وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ﴾

''جو غصے پر قابو پا لیتے ہیں اور لوگوں کو معاف کرنے والے ہوتے ہیں اور اللہ تو ایسے محسنوں سے محبت کرتا ہے۔''

ہم یہی تو چاہ رہے ہیں کہ اللہ کی محبت کے مستحق ہو جائیں۔ اللہ ہم سے محبت کرے۔ اس کے لیے بہت ہی ضروری ہے کہ غصے پر قابو پایا جائے۔ سورۃ الشوریٰ آیت نمبر 37 میں فرمایا:

﴿وَاِذَا مَا غَضِبُوْا هُمْ يَغْفِرُوْنَ﴾

''اور جب ان کو غصہ آتا ہے وہ معاف کر دیتے ہیں''۔

بخاری اور مسلم میں حدیث ہے، نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

((لَيْسَ الشَّدِيْدُ بِالصُّرَعَةِ اِنَّمَا الشَّدِيْدُ الَّذِى يَمْلِكُ نَفْسَهُ

عِنْدَ الْغَضَب))[1]

''پہلوان وہ نہیں جو مقابل کو پچھاڑ دے، بلکہ پہلوان وہ ہے حقیقتاً، جو غصہ کے وقت اپنے نفس کو قابو میں رکھے۔''

کتنی پیاری بات ہے کہ غصہ پر قابو پانا Strength، طاقت اور بہادری کی علامت ہے۔

ابوداؤد کی حدیث مبارکہ ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

((اِنَّ الْغَضَبَ مِنْ الشَّيْطَانِ وَاِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنْ النَّارِ))[2]

''بے شک غصہ شیطان کی طرف سے ہے اور بے شک شیطان آگ سے بنایا گیا ہے۔'' جب غصہ آتا ہے تو انسان کی کیفیت عجیب سی ہو جاتی ہے۔ جسم گرم ہو جاتا ہے۔ شیطان جو آگ سے بنا ہے انسان کے اندر سرگرم عمل ہو جاتا ہے، انسان کا سر، مُنہ لال اور گرم ہو جاتے ہیں۔

غصے کی وجوہ:

اب ہم غصہ کی چند وجوہ پر نظر ڈالتے ہیں۔ ہر کسی کو ایک ہی بات پر غصہ نہیں آتا، ہر ایک کی اپنی وجہ ہوتی ہے۔ سو جس کو اپنے اندر جو وجہ نظر آئے وہ اس کا محاسبہ کرے اور اس کو ترک کرنے کی کوشش کرے۔

پہلی وجہ:

غصہ آنے کی سب سے بڑی وجہ لوگوں کی توقعات، امیدوں اور ارادوں کا پورا نہ ہونا ہے۔ مایوسیاں (disappointments)، محرومیاں (unfulfilled desires) اور ناکامیاں (failures) انسان کو مشتعل کر دیتی ہیں۔ بچے ویسے نہیں نکلے جیسی امید تھی، شادی اُس جگہ نہیں ہوئی جہاں چاہتی تھی، نوکری حسب منشا نہیں ملی، کسی سے توقعات لگائی تھیں وہ توقعات پر پورا نہ اُترا۔ اس طرح کی باتوں سے غصہ پیدا ہوتا ہے۔ انسان ماضی پر، لوگوں پر، اور تقدیر پر بار بار اعتراض کرتا رہتا ہے، شکایتیں کرتا رہتا ہے، پچھتاتا رہتا ہے اور اُس کا غصہ بڑھتا

(۱) بخاری، کتاب الأدب، باب الحذر من الغضب

(۲) ابو داؤد، کتاب الأدب، باب مایقال عند الغضب

رہتا ہے۔ایسا شخص خود کو انتہائی مظلوم سمجھتا ہے اور اپنی حسرتوں کا محرومیوں کا بدلہ وہ لوگوں پر غصہ کر کے لیتا ہے۔وہ ایک طرح سے لوگوں سے بدلہ لے لیتا ہے،اس کا علاج کیا ہے؟

غصے کا علاج:

اس کا علاج مرحلہ وار ہوگا۔سوچ سے شروع ہو کر عمل تک جائے گا۔دنیاوی ناکامیوں پر جو غصہ آتا ہے اُس کے پیچھے اصل مرض حُبُّ الدنیا ہے۔دنیا کی محبت اس قدر دل میں پیدا ہو جاتی ہے کہ اِس کے ضائع ہو جانے پر انسان غم سے نڈھال ہو جاتا ہے،اُس کا دل جلتا بھنتا رہتا ہے،اندر ہی اندر گھلتا رہتا ہے،بدمزاج ہو جاتا ہے۔لہٰذا سب سے پہلے اس سوچ کی اصلاح کرنی چاہیے۔اپنے آپ کو یہ باور کرائیں:

﴿ اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ ﴾(البقرۃ:۲۰)

''اللہ ہر چیز پر قادر ہے۔''

﴿ مَاشَآءَ اللّٰہُ کَانَ وَمَالَمْ یَشَاءُ لَمْ یَکُنْ ﴾[1]

''جو اللہ چاہتا ہے ہوتا ہے،جو اللہ نہیں چاہتا وہ نہیں ہوتا''۔

تقدیر پر ایمان اور تقدیر پر راضی رہنا انسان کے غضب کو ٹھنڈا کر دیتا ہے۔جب انسان اپنے اوپر یا دوسروں پر الزام تراشی کرتا ہے،ناکامیوں کا ذمے دار ٹھہراتا ہے تو بھی اُس کے اندر غصہ بھر جاتا ہے۔انسان کو چاہیے کہ اپنے آپ کو سمجھائے کہ ٹھیک ہے تدبیر میں نے کی تھی،اگر تدبیر میں کوئی کمی رہ گئی یا کسی سے کوئی غلطی ہوگئی تو آئندہ یہ تجربہ میرے کام آئے گا۔لیکن فی الحال جو نتیجہ نکلا ہے یہ تو تقدیر میں لکھا تھا۔میں کچھ بھی کرتا،انجام یہی ہونا تھا۔اس طرح تقدیر پر ایمان صبر پیدا کرتا ہے۔

دوسری تدبیر یہ کرے کہ قرآن حکیم کھول کر پڑھنا شروع کر دے۔قرآن میں جا بجا دنیا کے فانی اور حقیر ہونے کا ذکر ہے۔اور پھر سوچے کہ میں کس کے لیے اتنا غمگین ہو رہا ہوں،کیا اس دنیا کی اللہ کی نظر میں کوئی حیثیت ہے۔فلاں رشتے کی،فلاں نوکری کی،فلاں گھر کی یا کسی اور چیز کی اللہ کی نظر میں کیا حیثیت ہے۔

اولاد کی تربیت اور اس کی جواب دہی بھی دراصل کوشش سے متعلق ہے۔اللہ ہماری

---

(۱)ابو داؤد،کتاب الادب،باب مایقول اذا اصبح

محنت اور ہماری کوشش دیکھے گا۔ اگر ہم نے اپنی طرف سے اچھا پالنے کی پوری کوشش کی، اچھی تعلیم وتربیت کا بندوبست کیا۔ اب آگے وہ جا کر اولاد ناخلف نکلے تو خود کو کوسنا نہیں چاہیے بلکہ اللہ کا فیصلہ سمجھ کر قبول کر لینا چاہیے۔ اور سوچ لیں کہ دنیا اس قابل ہی نہیں کہ اس پر افسوس کیا جائے۔۔ حدیث مبارکہ میں آتا ہے کہ:

((وَلَوْ كَانَتْ الدُّنْيَا تَزِنُ عِنْدَ اللَّهِ جَنَاحَ بَعُوضَةٍ مَا سَقَى كَافِرًا مِنْهَا قَطْرَةَ أَبَدًا)) (۱)

''مچھر کے پر کے برابر بھی اس دنیا کی حقیقت نہیں اللہ کی نظر میں''

یوں سوچیں کہ اللہ کی نظر میں اس کی اتنی وقعت ہے تو میں نے اس کو اتنا عظیم کیوں بنا دیا ۔ نہ ملی سہی تو نہ سہی۔ ایک دن ہی کے لیے یہاں رہنا ہے! یہ دنیا تو ایسی ہے کہ اگر کوئی ایک بھی اُمید، ایک بھی منصوبہ، ایک بھی توقع پوری نہ ہوتی، کوئی کامیابی نہ ملتی تو بھی کوئی بڑی بات نہ تھی۔ یہ سوچ کر اللہ سے تعلق ضرور جوڑ کر رکھے اور یہ دُعا مانگتے رہنا چاہیے:

''اے اللہ! اس دنیا میں جو بھی ناکامیاں مجھ کو ملی ہیں جو بھی محرومیاں ملی ہیں، ان کو تو میری آخرت کے لیے کامیابی بنا دے۔ میری ادھوری اور ناکام آرزوؤں کو آخرت کا خزانہ بنا دے۔ ذخیرہ بنا دے''۔

یہ کرنے سے اُس کے دل کو سکون اور اطمینان حاصل ہوگا اور پھر مزاج میں بھی ٹھہراؤ آنا چاہیے۔ اگر یہ نہیں کریں گے تو پچھتاوا ہوگا، غصے کی حالت میں اندر ہی اندر سلگتا رہے گا تو اللہ کو ناراض کر کے آخرت کا نقصان بھی اُٹھائے گا۔ اُس ناشکری کے رویے سے اللہ بھی ناراض ہوگا اور دنیا بھی نقصان رہے گی۔ دنیا اور آخرت کے نقصان کا تصور غصہ کم کرنے میں مدد کرے گا۔ غصہ کا نتیجہ دیکھے انسان۔ کس قدر مہلک اور خوف ناک نکلے گا۔

میں لوگوں پر چیختا ہوں، بُرا بھلا کہتا ہوں، بچوں کو ڈانٹتا رہتا ہوں۔ ہر وقت افسردہ (Depressed) رہتا ہوں۔ یہ تو میں اپنے اوپر اور دوسروں پر زیادتی کر رہا ہوں۔ اللہ کے ہاں سزا تو ملے گی تو جہنم کا خیال بھی غصہ کو ٹھنڈا کر دیتا ہے۔ یہ ڈر غصے کی آگ پر پانی کے چھڑکاؤ کا کام کرتا ہے اور یہ ڈر ہی کی تاثیر ہے کہ کوئی سخت غصے میں ہے اور زور کا دھماکا سنائی دے تو غصہ رفو چکر ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کوئی خاتون سخت غصہ میں سیخ پا ہو رہی ہے، چیخ چلا رہی ہے اور اچانک اوپر سے چھپکلی اُس کے اوپر گر جائے تو منظر تبدیل ہو جائے گا۔ اب چھپکلی سے جان چھڑانے میں لگ جائے گی، چھپکلی کے خوف

(۱) ابن ماجه، كتاب الزهد، باب مثل الدنيا

سے سارا غصہ غائب ہو جائے گا۔ اس کی بجائے اللہ کا خوف دل میں پیدا کریں، جہنم کی سزا کا ڈر دل میں رکھیں تو ان شاء اللہ تعالیٰ فرق پڑے گا۔

غصے کے مفاسد:

جو شخص غصہ کرتا ہے وہ اپنے ہاتھوں اپنی دنیا خراب کرتا ہے۔ اپنے اردگرد کے لوگوں کو تنگ کرتا ہے، وہ بھی شکایتیں کرتے ہیں، اُن کے دل بھی دُکھتے ہیں۔ اس طرح اُن کے ذہن اور دل پر بُرے اثرات پڑتے ہیں، پورا ماحول سہا ہوا ہوتا ہے۔ ایک شخص کے غصہ کی وجہ سے پورے گھر کا ماحول بگڑ جاتا ہے۔ دنیا بھی برباد ہوتی ہے اور آخرت بھی بگڑ جاتی ہے۔ اللہ کے فیصلے پر ناراض رہنے سے اللہ کا تو کچھ نہیں بگاڑ سکتا۔ اسی لیے اللہ کی مخلوق کو تشدد کا نشانہ بناتا ہے، اُن سے بدلہ لیتا ہے۔ اللہ تک تو رسائی ہے نہیں، مخلوق پر اپنی بھڑاس نکالتا ہے۔ دنیا میں بھی آرزوئیں پوری نہ ہوئیں اور آخرت میں بھی اپنے غصے کی وجہ سے سخت جواب دہی کا سامنا ہوگا۔ یہ کوئی عقلمندی کی بات تو ہے نہیں! اپنے پاؤں پر کلہاڑی مارنے والی بات ہے۔

نبی اکرم ﷺ نے فرمایا، مشکوٰۃ میں حدیث مبارکہ ہے:

((اِنَّ الْغَضَبَ لَيُفْسِدُ الْاِيمَانَ كَمَا يُفْسِدُ الصَّبْرُ الْعَسَلَ)) [1]

''بے شک غصہ ایمان کو ایسے فاسد کر دیتا ہے جیسے ایلوا شہد کو'' (یہ ایک بہت کڑوی چیز ہوتی ہے اس کو اگر شہد میں ملا دیا جائے تو شہد کی شیرینی خراب ہو جاتی ہے)

یعنی غصہ ایمان کو بگاڑ دیتا ہے، ایمان کی چاشنی سے محروم کر دیتا ہے۔ کتنے ہی گناہ ہیں جو انسان عام حالات میں نہیں کرتا لیکن غصے کی حالت میں کر گزرتا ہے۔

ابوداؤد میں حدیث مبارکہ ہے

((لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ الْجَوَّاظُ وَلَا الْجَعْظَرِيُّ)) [2]

''سخت گو اور درشت خو آدمی جنت میں نہیں جائے گا۔''

اس لیے کہ غصہ اور بدزبانی کا آپس میں تعلق ہے۔ غصہ میں آدمی اپنی زبان پر قابو نہیں رکھ پاتا، نہ جانے کیا کچھ اُلٹا سیدھا بول دیتا ہے۔

---

(۱) مشکوٰۃ، کتاب الآداب، باب السلام

(۲) ابوداؤد، کتاب الأدب، باب في حسن الخلق

غصے کی دوسری وجہ:

غصے کی دوسری وجہ یہ ہے کہ کسی انسان کے ساتھ بہت ظلم اور زیادتی ہوئی ہو، بہت زیادہ ناانصافی کا شکار ہوا ہو۔ایسی صورت حال میں یا تو وہ بدلہ لینے کی قدرت رکھتا ہوگا یا پھر بے بس ہوگا۔ اگر وہ بدلہ لینے کی قدرت رکھنے کے باوجود بدلہ نہیں لیتا تو غصہ پیدا نہیں ہوگا۔ایسا شخص حلیم انسان ہے، اُس کے اندر قوت برداشت ہے، صابر انسان ہے۔

لیکن اگر اُس کے ساتھ زیادتی ہوئی اور وہ بدلہ لینا چاہتا ہے لیکن بدلہ نہیں لے سکتا، اپنے آپ کو مجبور اور بے بس محسوس کرتا ہے تو غصہ اور تلخی پیدا ہوتی ہے، جھنجلاہٹ اور چڑچڑا پن پیدا ہوتا ہے۔ایسی صورت حال میں کیا کیا جائے۔زیادتی کا تعلق ماضی سے ہوتا ہے، اگر ماضی میں اُس کے ساتھ کوئی ظلم وزیادتی یا ناانصافی ہوئی تھی، کبھی جان کو خطرہ ہوا تھا یا عزت کو خطرہ ہوا تھا یا مال پر حملہ ہوا تھا اور وہ بدلہ نہ لے سکے تو اندر ہی اندر غصہ پکتا رہے گا، سلگتا رہے گا۔

بعض دفعہ جس شخص پر زیادتی ہوتی ہے وہ خود کو بھی برابر کا قصوروار سمجھتا ہے۔مثال کے طور پر کسی کا مال چوری ہوا اور اُس کے اندر یہ احساس پیدا ہو جائے کہ میرا اپنا قصور تھا میں نے احتیاط نہ برتی۔اب یہ غصہ دوطرفہ ہوگیا۔اپنے اوپر بھی، اور جس نے زیادتی کی اُس کے اوپر بھی۔

ایسے غصے کے لیے تدبیر:

سب سے پہلے اپنے آپ کو فاصلے پر لے جائے اور خود کو یہ باور کرائے کہ میرا قصور نہیں تھا، اُس جرم میں اپنے آپ کو شامل نہ کرے۔ پہلے اس جرم سے اپنے آپ کو بری کرلے کہ میں بے قصور ہوں۔بعض لوگ اپنے آپ کو قصوروار ٹھہرا کر اپنے آپ سے بھی بدلہ لیتے ہیں۔ اپنے آپ کو چاقو وغیرہ سے زخمی کر لیتے ہیں، اپنی نبض کاٹ لیتے ہیں، اپنے آپ کو اذیت اور تکلیف پہنچاتے ہیں۔یعنی غصے کا رُخ اپنی طرف ہوجاتا ہے جس کا ظہور ان صورتوں میں ہوتا ہے۔

یہاں یہ سوچنا چاہیے کہ ایک حادثہ ماضی میں ہوا، اب گذر چکا، اب آگے بڑھنا چاہیے۔ساتھ ساتھ اللہ سے اچھی جزا کی، اچھے بدلے کی اُمید رکھے۔اللہ دیکھ رہا ہے کہ میرے ساتھ زیادتی ہوئی ہے، میں اس زیادتی کا بدلہ نہیں لے سکتی یا نہیں لے سکتا۔میرے بس میں وہ مجرم نہیں، لیکن اللہ کے بس میں تو ہے! اللہ تو ہر چیز پر محیط ہے، قہار ہے، ذوانتقام ہے، حسیب ہے۔ اللہ ضرور بدلہ لے گا اور مجھے اس کا اچھا صلہ دے گا۔

کچھ لوگ اپنے بچپن میں ماں باپ کی عدم توجہی (neglect) کا شکار رہے ہوتے ہیں۔اس وجہ سے ان کے اندر غصہ پیدا ہوتا ہے، محرومی کا احساس، نہ چاہے جانے کا احساس جنم لیتا ہے۔ یا ماں باپ میں طلاق ہوگئی، خوب جھگڑے اور فساد کے بعد علاحدگی (separation) ہوئی۔ایسے واقعات اُن کے ذہنوں پر بہت بُرا اثر چھوڑ جاتے ہیں۔ یا بعض دفعہ والدین کسی ایک بچے کو بہت لاڈ پیار (pamper) کرتے ہیں اور دوسرا بچہ احساسِ محرومی (neglected) کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ زیادتی ہے،اس کا بھی غصہ دل کے اندر جمع ہوتا رہتا ہے اور ایسے بچوں کا غصہ عجیب طرح سے نکلتا ہے۔ان کو خود وجہ معلوم نہیں ہوتی مگر لاشعور میں کوئی چیز موجود ہوتی ہے۔ایسا غصہ زندگی بھر ساتھ نہیں چھوڑتا اور چھوٹی چھوٹی باتوں پر ظاہر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی کم قیمت کا تحفہ دے دے تو وہ آپے سے باہر ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر ایسے لوگوں کا غصہ حیران کن ہوتا ہے، دوسرے لوگ اُن کے اس شدید ردِ عمل پر حیران رہ جاتے ہیں کہ اس میں ایسی کون سی غصے کی بات ہے۔لیکن وہ بچپن کے واقعات ایک خلش بن کر دل میں رہ جاتے ہیں کہ جب میں چھوٹا تھا یا چھوٹی تھی تو سب سے گھٹیا چیز مجھے ملتی تھی ، بڑے بہن بھائیوں کے چھوٹے کپڑے مجھے پہننے پڑتے تھے، ان کو ہر دفعہ نیا جوڑا ملتا اور مجھے ان کا پہنا ہوا جوڑا ملا کرتا تھا وغیرہ وغیرہ

علاج:

انسان اپنے آپ کو ٹٹولے کہ اُسے غصہ کیوں آتا ہے۔ ہوسکتا ہے وہ کسی نتیجے پر پہنچ جائے اور اُسے اپنے شدید غصے کی کوئی وجہ ہاتھ لگ جائے۔ ایک اور فائدہ مند ترکیب یہ ہے کہ وہ کسی سمجھدار شخص کو اپنا طبیب بنالے اور اس سے اپنے مسائل (syndromes) ڈسکس (discuss) کرلے، اپنے ماضی سے تھوڑا بہت آگاہ کردے تاکہ مرض کی تشخیص میں مدد مل سکے، وہ چھپی ہوئی وجوہ کھوج (extricate) سکے۔ بعض دفعہ ہمارا ذہن بہت الجھا (complicated) ہوا ہوتا ہے، ہمیں اپنے اعمال کی علتیں خود نہیں مل رہی ہوتیں۔ انسان خود اپنا جائزہ نہیں لے پاتا کہ اُس کی بیماری کی وجہ کیا ہے؟ سو غصے کی وجہ معلوم کرلینا ایسا ہے جیسے آدھی جنگ جیت لینا۔

ایسا بھی ہوسکتا ہے بچپن میں کسی کو بہت دبا کر رکھا گیا ہو، بہت رُعب میں رکھا گیا ہو، زیادتی کی حد تک سختی کی گئی ہو، مجبور کرکے ناقابل برداشت بوجھ ڈالا گیا ہو لیکن اب وہ بڑے

ہوگئے اوراب وہ سرکشی کرنا چاہتے ہیں،کوئی صحیح بات بھی سننا نہیں چاہتے ،اگر ذرا بھی مزاج کے خلاف بات ہوتو وہ طیش میں آ جاتے ہیں۔ یہ وہ تمام دبے ہوئے جذبات ہیں ،جو بروقت ظاہر نہیں ہو سکے تھے۔

اگر اپنے اندر کسی اتھارٹی کے خلاف بغاوت محسوس ہوتی ہے،غصہ جمع ہوتا رہتا ہے تو انسان فکر کرے اور کسی سے مشورہ کرے کہ مجھ میں اتنی نفرت کیوں ہے۔ فی الحال تو ہم مرض کی تشخیص کے مرحلے میں ہیں،علاج تجویز کررہے ہیں، باقاعدہ علاج تو ابھی باقی ہے۔علاج تجویز کرنا بہت آسان ہے لیکن اُس پر عمل (application) میں وقت لگے گا اور پھر زندگی اعتدال پر آنے میں اور بھی وقت چاہیے۔ یہ بھی اہم ہے کہ یہ مرض یا زخم کتنا گہرا ہے،ان زخموں کو مندمل ہونے میں سال بھی لگ سکتے ہیں لیکن کم از کم انسان کوشش شروع کردے،اس غصے سے نجات حاصل کرے، یہ جو غصے کی آگ اندر ہی اندر سلگ رہی ہے،انسان کو کھوکھلا کر رہی ہے،اس کو بجھانا شروع کردے۔

اگر زیادتی کرنے والے کو معاف کردے تو یہ بہترین درجہ ہے اور اگر معاف نہیں کرسکتا تو معاملہ اللہ کے حوالے کرے۔ وہ سب سے بہترین بدلہ لینے والا اور اجر وصلہ دینے والا ہے۔

﴿وَاُفَوِّضُ اَمۡرِیۡۤ اِلَی اللّٰہِ اِنَّ اللّٰہَ بَصِیۡرٌۢ بِالۡعِبَادِ﴾ (مومن: ۴۴)

''میں اپنے تمام کام اللہ کے سپرد کرتی ہوں بے شک اللہ اپنے بندوں کو دیکھنے والا ہے۔''

یہ سوچ کر کہ اللہ قیامت کے روز میرے گناہوں اور غلطیوں کو بھی ڈھانپ لے گا، میں بھی خطا کار انسان ہوں، مجھے بھی عفو ودرگزر کی ضرورت پڑے گی ،انسان کو معاف کردینا چاہیے۔

اور اگر کوئی ایسی زیادتی ہے جس کا سلسلہ اب تک جاری ہے تو پھر زیادتی کرنے والے کو احساس دلائے کہ آپ میرے ساتھ زیادتی کررہے ہیں۔ بعض لوگ دوسروں کو تختۂ مشق (punching bag) بنا لیتے ہیں۔جس طرح گھونسے باز (boxer) ایک بیگ (bag) لٹکا کر اُس کو مار مار کر مشق کرتے ہیں۔ بیگ کچھ بول نہیں سکتا، نہ بدلا لے سکتا ہے۔اسی طرح کچھ لوگ اُٹھتے بیٹھے باتیں سنائیں گے، ڈانٹیں گے یا پھر کوئی اور ایسی حرکت کرتے رہیں گے جو دوسروں کے لیے ناقابلِ برداشت ہوجائے گی۔ جو لوگ اس قسم کی سرکشی کا شکار ہوجاتے ہیں،ان کے اندر بہت سا غصہ جمع ہوجاتا ہے۔مثلاً ماں کے ہاں جانا چاہتی ہوں لیکن نہیں جاسکتی! میں ذرا

آدھے گھنٹے کے لیے سہیلی کے پاس چلی جاؤں؟ کوئی ضرورت نہیں! گھر میں بیٹھو! بعض لوگوں کو زیادتی کرنے کا شوق ہوتا ہے رُعب جھاڑنے کا خبط ہوتا ہے۔ اب اس زیادتی کا شکار بننے والے کو چاہیے، زیادتی کرنے والے کو احساس دلائے۔ اگر یہ شخص خاموشی سے نشانہ بنتا رہے اور آگے سے کچھ نہ بولے تو ہوسکتا ہے اگلے کی ظلم و زیادتی بڑھتی چلی جائے۔ لیکن اگر وہ ہمت کر کے احساس دلا دے کہ مجھے آپ کی خواہ مخواہ کی باتوں سے تکلیف ہوتی ہے، یہ جو آپ ہر وقت مجھ کو سب کے سامنے طنز کا، ڈانٹ کا، بے عزتی کا نشانہ بناتے ہیں، یہ مجھے بہت بُرا لگتا ہے تو جب اس زیادتی کا سلسلہ رُکے گا تو غصہ بھی ختم ہوجائے گا اور اگلے کو بھی اپنی زیادتی کا احساس ہوجائے گا۔

لیکن اگر زیادتی مسلسل جاری ہے۔ احساس دلانے سے بھی وہ شخص باز نہیں آتا تو اللہ تعالیٰ نے اختیار دیا ہے کہ بدلہ لے لے۔ کسی نے اگر تنگ کیا ہے تو اس کو بھی حق ہے کہ اتنا ہی تنگ کرلے لیکن اس سے بڑھ کر نہیں ورنہ یہ خود ظالم بن جائے گا۔ بس اس حد تک بدلہ لے کہ غصہ ٹھنڈا ہوجائے، اس کی اللہ تعالیٰ نے اجازت دی ہے۔ لیکن جو بدلہ نہ لے سکے، وہ اپنے غصے کو قابو میں رکھنے کی کوشش کرے، خود کو اُس ظالم سے، زیادتی کرنے والے سے حتی الامکان دور کرلے، ذہنی طور پر، جسمانی، جذباتی طور پر، اپنے آپ کو ایک محفوظ فاصلے (safe distance) پر کرلے۔ یاد رکھیں بچھو کا تو کام ہے ڈسنا، اس سے محفوظ رہنے کے لیے اُس سے دور ہٹا جاتا ہے، بچھو کے ڈنگ کی اصلاح تو نہیں کی جاسکتی۔ یہ بہترین لائحہ عمل (strategy) ہے کہ خود دُور رہا جائے، اس کی پہنچ سے باہر رہا جائے۔ اسی طرح جس شخص سے بدلہ نہیں لیا جاسکتا، اُس کے ساتھ بھی ایسا ہی رویہ اختیار کرنا چاہیے۔ ایک حد تک تعلق رکھیں، بالکل قطع تعلق کی اجازت نہیں ہے۔

اگر اس شخص کے ساتھ ہر وقت کا واسطہ ہے، رات دن اس کے ساتھ رہنا پڑتا ہے۔ اب کیا کرے؟ ایسی صورت میں صبر کرے۔ لیکن ایک صابر اور مظلوم میں بڑا فرق ہے۔ مظلوم بن کر نہ رہے، صابر بن کر رہے۔ مظلوم کے اندر غصہ پک رہا ہوتا ہے۔ اُس کو اپنے ساتھ زیادتی کے احساس کے ساتھ یہ بھی احساس ہوتا ہے کہ ظالم کو کوئی کچھ نہیں کہہ رہا، اس کا کچھ نہیں بگڑ رہا، میرے ساتھ اتنی زیادتی ہو رہی ہے۔ جبکہ صابر وہ ہے جس کو یہ احساس تو ہے کہ میرے ساتھ زیادتی ہو رہی ہے لیکن وہ یہ بھی جانتا ہے کہ زیادتی کرنے والے کی پکڑ ہوگی، اس کو سزا ملے گی تو صابر شخص اپنے اندر غصے کے الاؤ نہیں جلاتا۔

دراصل صبر غصے پر قابو کا سب سے بہترین طریقہ ہے۔ صابر انسان کے اندر غصہ جڑ ہی

نہیں پکڑ پاتا۔ اُسے یقین ہوتا ہے کہ یہ اذیتیں رائیگاں نہیں جائیں گی، مجھے اپنے صبر کا صلہ اللہ تعالیٰ سے ضرور ملے گا۔ اور اس سے بہتر صبر یہ ہے کہ انسان زیادتی کرنے والے کو مجبور سمجھے اور درگذر کرے، اس کی ہدایت کی دُعا کرے، اس کی اصلاح کی دُعا کرے۔ یہ اعلیٰ ترین درجہ ہے۔

﴿ذَالِکَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ﴾ (لقمان:۱۷)

''یہ تو بڑے عزم والے کاموں میں سے ایک کام ہے۔''

ایک حدیث مبارکہ کا مفہوم ہے قیامت کے دن ایک شخص کو لایا جائے گا، اُس کے نامۂ اعمال میں زیادہ نیکیاں تو نہ ہوں گی۔ لیکن ایک خاص نیکی یہ ہوگی کہ جو شخص اس پر زیادتی کرتا تھا یہ اُس کو معاف کردیتا تھا۔ یعنی بہت عالم فاضل، عبادت گذار، تہجد گذار، روزہ دار تو نہیں تھا لیکن یہ زیادتی کرنے والوں کو معاف کردیا کرتا تھا اور اگر کسی کے ذمے اس کا مالی حق ہوتا اور وہ ادا نہ کرپاتا تو یہ اپنا حق چھوڑ دیتا تھا۔ اللہ تعالیٰ فرمائے گا ''جب یہ شخص میرے بندوں کے ساتھ معافی کا معاملہ کرتا تھا تو آج میں بھی اس کے ساتھ معافی کا معاملہ کروں گا اور اُس شخص کی مغفرت ہوجائے گی۔ یہ ہے اصل کامیابی۔ یہ آخرت کا احساس انسان کے غصے کو بہت جلد ٹھنڈا کردیتا ہے کہ میں بھی تو نہ جانے کتنی زیادتیاں، نافرمانیاں یا غلطیاں کر کے اللہ کا غضب بھڑکاتا ہوں لیکن اللہ معاف کرتا رہتا ہے، بدلہ نہیں لیتا۔ سو جو شخص میرا غصہ بھڑکا رہا ہے میں بھی اس کو معاف کردوں! اس کے بدلے میں اللہ مجھے معاف کردے گا تو بہت اچھا ہوگا۔ انعام کا خیال غصے کو فوری طور پر ٹھنڈا کردیتا ہے۔ جیسے بچے کو چوٹ لگتی ہے تو ہم کوئی ٹافی دلا کر، کھلونا دے کر فوراً چپ کرادیتے ہیں۔ اور بچے اُس میں مگن ہو کر اپنی چوٹ بھول جاتے ہیں۔ گڑیا کی خوشی میں بچی رونا بھول جائے گی۔

ایسا محسوس ہوتا ہے غصے کی سب سے بڑی وجہ کسی کی زیادتی کا نشانہ بننا ہے۔ لہٰذا سب سے پہلے تہیہ کرلیں کہ کوئی کیسی ہی تکلیف کیوں نہ دے، کسی کو غصہ دلانے کا اختیار نہیں دینا، اپنا کنٹرول (control) اپنے پاس رکھنا ہے۔ کسی اور کو یہ اختیار نہیں دینا کہ وہ میرے اوپر غالب آجائے یا مجھے غصہ دلانے پر پوری طرح سے قادر ہوجائے۔

غصے کی تیسری وجہ:

غصے کی تیسری وجہ جلد بازی ہوتی ہے۔ جلد بازی کی وجہ سے جھنجھلاہٹ (irritation) ہوتی ہے اور پھر غصے کا سبب بن جاتی ہے۔ مثلاً کسی چیز کی دل میں خواہش پیدا ہوئی اور بس دل

چاہنے لگا جلدی سے یہ خواہش پوری ہو جائے۔یا کوئی کام شروع کیا اور جلد از جلد مکمل کرنے کی فکر لگ جائے۔اور اگر ایسا نہ ہو تو غصہ آنے لگتا ہے۔جیسا کہ اگر بھوک لگ رہی ہے، گھر والوں سے کھانا لگانے کو کہا اور اگر پانچ منٹ تک کھانا میز پر نہیں آیا تو بپھر گئے، چیخنے چلانے لگے۔ کپڑا ادھیڑنا شروع کیا اور جھنجلا کر کر پھاڑ دیا۔کہیں پہنچنا ہے اور دیر ہو گئی تو گاڑی چلاتے ہوئے باقی گاڑیوں کو خلاف قاعدہ اوورٹیک(overtake) کریں گے، ہاتھ ہارن پر سے نہیں اُٹھائیں گے، بُرا بھلا کہیں گے، گالیاں دیں گے۔یاد رکھیں غصہ جلد بازی کی وجہ سے بڑھتا چلا جاتا ہے۔

علاج:

اگر جلد بازی کی وجہ سے کسی کو غصہ آتا ہے تو اسے وقت کو صحیح استعمال کرنا سیکھنا چاہیے۔ اس جلد بازی کا علاج ''حِلم'' ہے۔یہ اللہ کی صفت ہے، اللہ بڑا بردبار ہے، ''الحلیم'' ہے۔حدیث مبارکہ ہے۔ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک شخص سے کہا:

((اِنَّ فِیکَ لَخَصْلَتَیْنِ یُحِبُّھُمَا اللّٰہُ الْحِلْمَ وَالتُّؤَدَۃَ)) (۱)

''تم میں 2 خوبیاں ایسی ہیں جو اللہ کو بہت محبوب اور پیاری ہیں۔ایک ہے بردباری (غصے سے مغلوب نہ ہونا) اور دوسری جلد بازی نہ کرنا۔''

یہ بہت بڑی خوبیاں ہیں۔ایسے لوگ اللہ کے نزدیک انتہائی پسندیدہ ہیں، جو لوگ بردبار ہوتے ہیں، جلد باز نہیں ہوتے ان کو غصہ بہت کم آتا ہے۔ان کے مزاج میں ٹھہراؤ ہوتا ہے۔ایک حدیث مبارکہ ہے، نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

((اَلْأَنَاۃُ مِنَ اللّٰہِ وَالْعجلَۃُ مِنَ الشَّیْطَانِ)) (۲)

''کام کو متانت سے انجام دینا اللہ کی طرف سے ہے۔اور جلد بازی شیطان کی طرف سے ہے''۔

انسان کے اندر جتنا ٹھہراؤ پیدا ہوگا، اُتنا وہ اپنا وقت اچھا استعمال کرے گا اور اس طرح غصہ نہیں آئے گا۔سب کام خوش اسلوبی سے بروقت انجام پائیں گے۔ترمذی میں بھی نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا قول ہے:

((اَلسَّمْتُ الْحَسَنُ وَالتُّؤَدَۃُ وَالِاقْتِصَادُ جُزْءٌ مِنْ أَرْبَعَۃٍ وَعِشْرِینَ جُزْءً مِنْ

(۱)سنن ابن ماجه، كتاب الزهد، باب الحلم

(۲)سنن الترمذي، كتاب البر والصلة، باب ما جاء في التأني والعجلة

النُّبُوَّةِ))[1]

''اچھی سیرت، اطمینان اور وقار سے اپنے کام انجام دینے کی عادت اور میانہ روی۔ یہ نبوت کے چوبیس حصّوں میں سے ہے''۔

غصے کی چوتھی وجہ:

غصے کی ایک وجہ جسمانی صحت ہے۔ بیماری(medical reason) کی وجہ سے مزاج میں کئی تبدیلیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔ عام طور پر انسان حلیم ہوتا ہے، بردبار ہوتا ہے۔ بات بات پر غصہ نہیں کرتا۔ مگر بیماری میں عام حالات کے برعکس غصے کا تیز اور چڑچڑا ہوجاتا ہے۔لیکن یہ ایک عارضی وقت(temporary phase) ہوتا ہے، جوگذر جاتا ہے۔ جب انسان صحت مند ہوجاتا ہے، بیماری چلی جاتی ہے، دواؤں کا اثر ختم ہوجاتا ہے تو مزاج نارمل ہوجاتا ہے۔اگر اُس نے بیماری کے دوران غصے کا اظہار کیا بھی ہے تو اُسے معذور سمجھا جانا چاہیے کیوں کہ عام طور پر اس کا مزاج ایسا نہیں تھا۔لیکن عام حالات میں بھی اسی طرح غصہ کرتے رہنا مناسب نہیں۔

جہاں تک زندگی کے مختلف مراحل میں جسمانی تبدیلی کا تعلق ہے، مثلاً ۱۳،۱۲سال کی عمر سے جسمانی تبدیلی (harmonal changes) آتی ہے، بلوغت کا عمل شروع ہوتا ہے۔ اگر کوئی اس بات کو بنیاد بنا کر غصہ کو اس عمر میں جائز قرار دے رہا ہو کہ لڑکپن (teenage) ہے، اس میں تو غصہ آئے گا۔اس طرح کی باتوں سے اُن بچوں کو غصے کا لائسنس (license) مل جاتا ہے اور وہ سوچتے ہیں کہ اچھا ہم تو لڑکپن (teenage) میں ہیں، ہمیں تو سب کچھ کرنے کا حق ہے۔اس لیے وہ خوب کھل کر غصہ کریں گے، کیوں کہ انھیں پتا ہے ہم میں جسمانی تبدیلیاں (harmonal changes) آرہی ہیں، اب ہم جتنا چاہے غصہ کرسکتے ہیں، توڑ پھوڑ کرسکتے ہیں، کتابیں پٹخ سکتے ہیں، دروازہ زور زور سے بند کرسکتے ہیں، برتن اُٹھا کر پھینک سکتے ہیں۔خدارا بچوں کے ذہن میں یہ نہ بٹھائیں، اُنھیں یہ سب کرنے کی اجازت مت دیں! یہ کوئی نرالی عمر نہیں ہے، جب سے انسان اس دنیا میں موجود ہیں تب سے یہ عمر آتی رہی ہے، اس کو جواز بالکل فراہم نہ کریں۔ خاص طور پر مائیں یہ ذہن نشین کرادیتی ہیں کہ تمہارا غصہ ٹھیک (justified) ہے۔

زندگی کے اگلے دور میں مردوں پر کمانے کی ذمہ داری آجاتی ہے اور خواتین پر گھر

---

(۱)سنن الترمذی، کتاب البر والصلة،باب ما جاء في التأني والعجلة

داری اور بچوں کی ذمہ داری آجاتی ہے۔اس دور میں خواتین وحضرات اپنی ذمے داریوں کے بوجھ کو غصے کا جواز بناتے ہیں اور کہتے ہیں چوں کہ ہم پراتنی بڑی بڑی ذمے داریاں ہیں، ہمیں کئی ٹینشن (tension) ہیں۔اسی لیے ہمیں بہت غصہ آجاتا ہے، بات بات پر صبر کا پیمانہ لبریز ہوجاتا ہے اور پھٹ پڑتے ہیں۔

پھر خواتین عُمر کے اُس دور کو پہنچ جاتی ہیں جب جوانی رخصت ہورہی ہوتی ہے اس دور کو ''سن یاس'' (menopause) کہتے ہیں۔عمر کے اس حصے میں بھی جسمانی تبدیلیاں (harmonal changes) ہوتی ہیں۔جس کی وجہ سے غصہ آتا ہے، اسی لیے فی الحال غصہ جائز ہے کیوں کہ ڈاکٹر نے کہہ دیا ہے ان حالات میں غصہ آجاتا ہے۔

پھر چند ہی سال کے بعد بڑھاپا آجائے گا۔اور بڑھاپے میں ویسے ہی بہت غصہ آتا ہے کیوں کہ بوڑھا شخص پھر سے بچہ بن جاتا ہے۔دیکھا جائے تو زندگی کے ہر دور میں غصے کا کوئی نہ کوئی جواز موجود ہوتا ہے۔لڑکپن کا دور، دورانِ حمل، سن یاس، بڑھاپا، اس سب کے بعد جو تھوڑی بہت زندگی بچتی ہے اس میں بھی عارضی جواز ملتے رہتے ہیں مثلاً بھوک کی وجہ سے غصہ آگیا، کبھی نیند پوری نہیں ہوئی غصہ آگیا، کبھی کام کا بوجھ زیادہ ہے تو غصہ آگیا وغیرہ۔اگر مخصوص حالات میں غصے کو جائز قرار دیا جائے تو غصہ ضبط کرنا بے معنی ہوجائے گا۔کیوں کہ انسان کو کسی خاص وجہ ہی سے غصہ آتا ہے، اس طرح مزاج کی اصلاح نہیں ہوسکے گی۔کہتے ہیں نا! مزاج شریف کیسے ہیں؟ تو یہ مزاج کو شریف رکھنا آسان نہیں۔اس میں بدمعاش ہونے کی پوری قابلیت موجود ہے! اللہ سے دُعا کرنی چاہیے کہ میرا مزاج ''شریف'' ہوجائے۔

اگر انسان غصہ کے ہاتھوں اتنا ہی مجبور ہوتا تو اسلام ہم سے کبھی تقاضا نہ کرتا کہ غصے پر قابو پاؤ۔جس طرح انسان کی جبلّی تقاضوں (instincts) کو پورا کرنے کی اجازت ہے اگر غصہ بھی اسی قبیل سے ہوتا تو اس کو پورا کرنے کی بھی کھلی اجازت ہوتی۔جس طرح نیند اور بھوک کو پورا کرنے کی اجازت ہے، اسی طرح اس داعیے کو بھی اسلام تسکین پہنچانے کا سامان فراہم کرتا۔ لیکن اسلام تقاضا کرتا ہے کہ غصے پر قابو رکھو، اس کا مطلب ہے کہ ہم غصے پر قابو (control) پاسکتے ہیں۔

لہٰذا غصہ کو کبھی جواز (justify) فراہم مت کیجیے۔عام طور پر مائیں اپنے بچوں کے غصے کو بجا قرار دے کر اُن کو لاڈ کرتی ہیں۔مثلاً تین چار سال کا بچہ ضد کر رہا ہے، چیزیں پٹخ رہا ہے،

زمین پر لوٹ پوٹ رہا ہے تو ماں کہتی ہے تمھیں بھوک کی وجہ سے غصہ آ رہا ہے، چلو تمہیں کھانا کھلاؤں! اس طرح بچے کی عادت پختہ ہوجائے گی، اب جب بھی بھوک لگے گی وہ اس کا اظہار غصہ سے ہی کرے گا یا چڑ چڑا پن دکھائے گا۔ آج ماں غصہ برداشت کر رہی ہے، کل بیوی کو برداشت کرنا پڑے گا۔ اسی طرح بچہ بدتمیزی پر اُتر آئے تو ماں کہتی ہے اِسے نیند آ رہی ہے اس وجہ سے غصہ کر رہا ہے۔ یا بچے کھیل کر آتے ہیں اور بدمزاجی کا مظاہرہ کرتے ہیں تو ماں کہتی ہے تھک گئے ہیں اس لیے غصہ آ رہا ہے۔ دیکھیے ہم نے کیا غلط کیا ہم نے غصے کی اُنہیں دلیل فراہم کر دی۔ اب انھیں کوئی ندامت (guilt) نہیں رہی، کوئی شرمندگی نہیں ہوئی، اپنی غلطیوں پر مزید مُصر ہو گئے۔ پھر جب وہ بچے بڑے ہوں گے، بااختیار ہوں گے تو اپنے ماتحت سے بھی اسی طرح غصہ برداشت کرنے کا تقاضا کریں گے، مرد کا سارا غصہ اپنی بیوی پر نکلے گا۔ اور اُسے کوئی پشیمانی بھی نہیں ہوگی۔

یہ جدید نفسیات (modern psychology) کی ایک بہت بڑی خرابی ہے کہ انھوں نے کئی رذائل کا جواز فراہم کر دیا، انسان کو دلیل دے دی کہ تم غصہ کرتے رہو، تمہارا کوئی قصور نہیں (It is not your fault)، تم مجبور ہو۔ جبکہ اسلام ہمیں غصے پر ضبط کرنے پر اُبھارتا ہے۔ کٰظِمِیْنَ الْغَیْظَ "غصے کو ضبط کرنے والے اچھے ہوتے ہیں۔"

﴿لا یُکَلِّفُ اللّٰہُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَھَا﴾ (البقرۃ:۲۸۶)

"اللہ کسی جان پر ایسا بوجھ نہیں ڈالتا جو اس کی وسعت سے زیادہ ہو۔"

حضرت سہل بن معاذ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں، نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

((مَنْ کَظَمَ غَیْظًا وَھُوَ قَادِرٌ عَلٰی أَنْ یُنْفِذَہُ دَعَاہُ اللّٰہُ عَزَّ وَجَلَّ عَلٰی رُءُوسِ الْخَلائِقِ یَوْمَ الْقِیَامَۃِ حَتّٰی یُخَیِّرَہُ اللّٰہُ مِنَ الْحُورِ الْعِینِ مَا شَاءَ)) [1]

"جو شخص غصہ کو روکے، حالاں کہ اُس کو اپنا غصہ نکالنے کا اختیار ہو تو قیامت کے دن اللہ تعالیٰ اُس کو تمام لوگوں کے سامنے بلا کر فرمائے گا۔ جس حور کو تو چاہے پسند کر لے"

ایک شخص نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہا "مجھے مختصر نصیحت کیجیے" ہم تو یہ سوال سن کر ہی غصے میں آ جائیں کہ سننا ہے تو سنو ورنہ چلتے بنو! لیکن یہ حلم تھا۔ علم کے ساتھ حلم بڑا ضروری ہے، اگر علم آ جائے اور حلم نہ ہو تو انسان متکبر ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ انتہائی حلیم انسان تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا "لَا تَغْضَبْ" دو لفظوں میں مختصر ترین نصیحت کی کہ "غصہ مت کرو"۔

(۱) سنن ابی داؤد، کتاب الأدب، باب من کظم غیظا

ایک اور شخص کے بارے میں حدیث مبارکہ میں آتا ہے اُس نے آ کر کہا کہ کوئی نصیحت کیجیے۔ آپ ﷺ نے فرمایا ''غصہ مت کر'' اُس نے کہا ''کوئی اور نصیحت'' فرمایا ''غصہ مت کر''۔ اس نے پھر درخواست کی ''کچھ اور نصیحت فرمایئے۔'' آپ ﷺ نے پھر فرمایا ''غصہ مت کر۔''

جَاءَ رَجُلٌ اِلَی النَّبِیِّ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمَ قَالَ عَلِّمْنِی شَیْئًا وَلَا تُکْثِرْ عَلَیَّ لَعَلِّی أَعِیہِ قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ ذٰلِکَ مِرَارًا کُلُّ ذٰلِکَ یَقُولُ لَا تَغْضَبْ(۱)

غصے کی پانچویں وجہ:

غصہ کرنے کی ایک وجہ تکبر بھی ہے۔ ہوسکتا ہے اللہ نے کوئی خوبی عطا فرمائی ہو، حسن یا عقل و دانش وغیرہ سے نوازا ہو، جس کی وجہ سے دوسروں سے ممتاز ہو گئے۔ یا والدین نے اتنا لاڈ پیار دیا، کبھی جھڑکا نہیں، کبھی کسی چیز سے منع نہیں کیا۔ ہر خواہش اور تمنا پوری ہوتی رہی تو وہ بالکل ہی طبع نازک ہو گئے، قوتِ برداشت رہی نہیں، کوئی بات مزاج کے خلاف ہوتی ہے تو غصہ آ جاتا ہے اور غصہ ناک پر رہنا اپنی خوبی بھی سمجھتے ہیں۔ احساسِ ندامت (guilt) تو دُور کی بات، یہ تو اس کو عین اپنا حق سمجھتے ہیں کہ جو دل چاہے، جس کو چاہے کہہ دیں۔ یہ ہے تکبّر!

اللہ تعالیٰ نے کوئی مقام دے دیا تو اُس کا غلط استعمال (misuse) شروع کر دیا۔ یہ ناشکری کی حد ہے کہ دوسروں کو آڑے ہاتھوں لیں یا جملے (bash) کسیں۔ میں بے وقوفوں کو برداشت نہیں کر سکتا، (I don't suffer fools gladly) یا میں یہ بے وقوفی کی باتیں برداشت نہیں کر سکتا، (I can't put up with nonsense) ان جملوں کے اندر تکبر ہی تکبر ہے! اگر ہم ایک دوسرے کو برداشت نہ کریں تو اس دنیا میں گزارا ممکن ہی نہیں۔ کتنے لوگ ہماری بے وقوفیاں برداشت کرتے ہیں۔ یہ جملے صرف وہ کہہ سکتا ہے جس کو اپنے اوپر یہ غرہ ہو کہ میں تو کبھی کوئی بے وقوفی کی بات نہیں کرتا، میری تو ہر بات نپی تلی، اعلیٰ، انتہائی عقلمندی پر مبنی ہوتی ہے۔ ایسے لوگ دوسروں کی غلطیوں کو اپنے غصے کا جواز سمجھتے ہیں، بلکہ اپنے غصے پر فخر کرتے ہیں، غصہ کرنے کو اپنی شان سمجھتے ہیں۔ لہٰذا اپنی من مانی کرنے کے لیے، یا دوسروں کو ڈرانے اور رُعب جھاڑنے کے لیے، لوگوں پر فوقیت ظاہر کرنے کے لیے غصہ کرتے ہیں۔

بعض لوگ اپنے بزرگوں کے غصے کی مثال دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ وہ بڑے ہی غصہ والے تھے، نوکروں کو مارتے پیٹتے بھی تھے۔ پتا نہیں نوکروں پر لوگوں کا ہاتھ کیسے اُٹھ جاتا ہے، تکبر

(۲) سنن الترمذی، کتاب البر والصلۃ، باب ماجاء فی کثرۃ الغضب

کی انتہا ہے! نوکروں کو گالیاں دیتے ہوئے، چلاّتے ہوئے، ہاتھ چلاتے ہوئے ان کے دل نہیں کانپتے! تکبر جس دل میں ہوتا ہے، اس کا ضمیر بالکل مردہ ہوتا ہے۔

بعض لوگ اس بات پر بھی فخر کرتے ہیں کہ اُنھیں بہت جلدی غصہ آتا ہے اور جلدی ختم ہوجاتا ہے۔ ہم چیخ چلاّ کر ٹھنڈے ہوجاتے ہیں۔ یہ کہاں کی خوبی ہے! تصور کریں کہ اُبلتے ہوئے پانی کی دیگچی کسی پر انڈیل دی اور وہ جل بھن گیا لیکن دیگچی ٹھنڈی ہوگئی۔ کیا یہ درست رویّہ ہے؟ غصہ آیا، دوسروں کو بُرا بھلا کہنا شروع کردیا، جو دل میں آیا منہ سے نکال دیا اور پھر مطمئن ہوگئے۔ سامنے والوں کو تو جلا دیا اور پھر خود ٹھنڈے ہوکر بیٹھ گئے۔ کیا یہ زیادتی نہیں؟ کیا اللہ نہیں پوچھے گا اُن سے؟ تو یہ کوئی فخر کی بات نہیں کہ غصہ آتا ہے اور پھر جلدی ہی ختم ہوجاتا ہے۔ غصے کی حالت میں انسان کا عقل سے تعلق کٹ جاتا ہے اور یادداشت کا بٹن بھی بند ہوجاتا ہے، بعد میں کچھ یاد نہیں رہتا، خود تو بھول بھال جاتے ہیں مگر جس کو سنائی ہیں وہ نہیں بھول پاتا۔ وہ معاف کرسکتا ہے مگر بھول نہیں سکتا۔ اُسے جب بھی یاد آئے گا اُس کے جسم میں اذیت کی ایک لہر دوڑ جائے گی۔ یہ کوئی خوبی نہیں ہے، یہ کوئی شخصیت کا حسن نہیں ہے۔ ایسے غصہ کرنا شخصیت کا عیب ہے، یہ کھرا پن نہیں کمزوری ہے، یہ اعلیٰ نسل ہونے کی علامت نہیں، گھٹیا ہونے کی علامت ہے، یہ کوئی شاہانہ مزاج نہیں۔ ہمیں اپنی نسبت اپنے رسول اکرم ﷺ سے کرنی ہے، اپنے گذرے ہوئے نواب اور شاہی رشتہ داروں سے نہیں کرنی۔ ہم نے آپ ﷺ کو رہنما بنانا ہے، آپ ﷺ سے رہنمائی لینی ہے۔

﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ﴾(الاحزاب: ۲۱)

''رسول اللہ ﷺ میں تمہارے لیے بہترین اُسوہ موجود ہے''۔

اس رویے اور طریقے کو انسان چھوڑ دے اور اپنی اصلاح کی کوشش کرے۔ جو اس طرح غصہ کر رہا ہوتا ہے، اپنا تماشا بنا رہا ہوتا ہے۔ دوسرے بالکل مرعوب نہیں ہوتے۔ وہ سوچتے ہیں ان کو اپنے اوپر قابو نہیں تو دوسروں پر کیا اثر انداز ہوں گے۔ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

((اتَّقُوا الْغَضَبَ فَإِنَّهُ جَمْرَةٌ عَلَى قَلْبِ ابْنِ آدَمَ أَلَا تَرَوْنَ إِلَى انْتِفَاخِ أَوْدَاجِهِ وَحُمْرَةِ عَيْنَيْهِ)) (۱)

''غصے سے بچو! بے شک یہ ایک انگارہ ہے جو ابن آدم کے دل میں بھڑکتا ہے۔ کیا تم دیکھتے نہیں کہ غصہ کے وقت اُس کی گردن کی رگیں پھول جاتی ہیں اور آنکھیں سرخ ہوجاتی ہیں''۔

(۱) مصنف ابن ابی شیبا، کتاب الأدب، ما ذکر فی الغضب

جب غصہ آتا ہے تو انسان کا رنگ لال ہو جاتا ہے۔ آنکھیں آگ برساتی ہیں، کان بھی لال ہو جاتے ہیں اور گردن کی رگیں پھول جاتی ہیں۔ بدنما لگنے لگتا ہے۔ اچھی اچھی شکلیں، بدنما ہو جاتی ہیں۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ محبت کا اظہار بھی غصے سے کرنا چاہیے۔ مثلاً کسی بچے کا گلا خراب ہو گیا اور بخار آ گیا تو مائیں کہیں گی اور ٹھنڈا پانی پیو، بغیر چپلوں کے باہر گھومو، گرم کپڑے مت پہنو، اچھا ہوا بخار ہو گیا! منع کرتے کرتے تھک گئی، سنتے ہی نہیں تھے! یہ بچوں کو سمجھانے کا مناسب طریقہ نہیں ہے! بچوں کو تو ہمدردی چاہیے، حفاظت (care) چاہیے، پیار چاہیے۔ محض کڑوی کسیلی دواؤں سے صحت نہیں آئے گی۔ لیکن ہم نے اپنی زندگی ایسی بنالی ہے کہ ہمیں اپنی ہی پریشانیوں سے فرصت نہیں کہ بچے کے ساتھ ہمدردی کر سکیں۔ اسی لیے بہت سے بچے اگر کہیں باہر زخمی ہو جائیں تو ماؤں سے چھپاتے ہیں کہ ڈانٹیں گی باہر کھیلنے کیوں نکلے تھے؟ گھر میں کوئی بھی معمولی سے معمولی کام بگڑ جائے تو فوراً بچوں پر غصہ شروع کر دیتے ہیں۔ یہ کس نے کیا؟ یہ کیوں ہوا؟ تم لوگ ہر روز کچھ نہ کچھ پریشانی ضرور پیدا کر دیتے ہو، سکون سے تو بیٹھنے نہیں دیتے۔ اس طرح معاملہ سنورنے کی بجائے اور بگڑ جاتا ہے۔ ایسے لوگ بجائے مسئلہ حل کرنے کے خود ایک مسئلہ بن جاتے ہیں۔ اس وجہ سے لوگ اسی کو عافیت سمجھتے ہیں کہ بھئی ان کو نہ بتاؤ! ان کو غصہ آ گیا تو مسئلہ سلجھنے کی بجائے اور خراب ہو جائے گا۔

غصے کے بعد معذرت اور افسوس:

جب غصہ ٹھنڈا ہو جائے تو اُس پر ندامت ہونی چاہیے۔ اور جن پر غصہ کیا تھا ان کو منائیں اور تلافی کریں۔ جو ماحول غصے کی وجہ سے بگاڑا تھا اس کو درست حالت پر لائیں، یہ زندہ ضمیر کی علامت ہے۔ سارے نقصان کی ذمہ داری قبول کر لینی چاہیے، sorry کہنا چاہیے۔ یہ ایمان کی بھی علامت ہے۔ اپنے آپ کو جھکائے اور غلطی کا اعتراف کرے۔ بے حس لوگ ہی اپنا غصہ دوسروں پر نکالنے کے بعد بے فکر رہتے ہیں جیسے کچھ ہوا ہی نہیں۔ غصہ کرنے کے بعد اگر ذرا بھی ضمیر زندہ ہے تو غصہ کرنے کے بعد سکون نہیں ملے گا۔

ناگزیر غصہ:

آپ دیکھیں غصے کا جب اظہار کیا جاتا ہے تو چھوٹوں پر، یا ماتحتوں پر کُھل کر کیا جاتا ہے اور بڑوں پر اس کا اظہار اس طرح سے نہیں کیا جاتا۔ جیسے والدین بچوں پر یا مالک ملازموں پر

یا اپنے ماتحتوں پر کرتا ہے۔تو کیا یہ غصہ ٹھیک ہے؟ ماتحتوں کو غلطی کا احساس دلانے کے لیے، تربیت کے لیے، ایک حد تک غصہ کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ دیکھیے اللہ نے ہمارے اندر غصہ رکھا ہوا ہے، یہ ایک توانائی (energy) ہے۔ ایک قوت (power) ہے۔ انسان اس کا استعمال دُرست کرے اور اس کے ذریعے غلط چیزوں کو معاشرے سے نکال باہر کرے۔ غصے کا مثبت استعمال (positive use) ہونا چاہیے۔ ورنہ اگر غصہ بالکل ہی نہ آئے، ٹھنڈی طبیعت کا بندہ ہو تو ہر چیز قبول کرتا جائے گا چاہے غلط ہو یا ٹھیک۔ آپ نے ایسے لوگ بھی دیکھے ہوں گے جنھیں کسی بات پر غصہ نہیں آتا۔ بچے نماز پڑھیں تو بھی ٹھیک اور نہ پڑھیں تو بھی ٹھیک۔ کوئی اللہ کا حکم مانتا ہے یا نہیں مانتا، ان کے لیے برابر ہے۔ ان وجوہ سے ان کا خون نہیں کھولتا، مزاحمت نہیں کرتے۔ ایسی لاتعلقی (indifferent) پسندیدہ نہیں ہے۔ غصے کا اظہار ناگزیر ہے۔

غصے کا غلط اور صحیح اظہار:

غصے کا اظہار کس طرح ہونا چاہیے یہ اہم بات ہے۔ ایک بزرگ اپنی کتاب میں لکھتے ہیں جب ماتحتوں پر غصہ آئے تو فوراً اظہار کرنے سے اصلاح نہ ہوگی۔ بلکہ یہ غصہ جلے کٹے الفاظ کی شکل اختیار کرلے گا۔ جیسے آتش فشاں پہاڑ لاوا اُگلتا ہے۔ جو اگلے کو بھی سن کر دیتا ہے، بے اثر کر دیتا ہے، وہ اپنی غلطی پر افسوس کرنے کی بجائے، سب وشتم پر توجہ مرکوز کر دیتا ہے۔ لہٰذا آپ جب بھی اپنے اندر کسی بات پر غصہ کے جذبات اُبھرتے دیکھیں، محسوس کریں تو اس وقت روک لیں، کٰظِمِیْنَ الْغَیْظَ ''غصے کو روکنے والے''۔ ''کَظْم'' کا مطلب ہوتا ہے ''روک لینا''۔ جیسے کسی بوتل میں گرم پانی بھر کر ڈھکنا بند کر دیں اور پھر کسی کپڑے میں لپیٹ کر سکائی کریں۔ کپڑے کی وجہ سے درجہ حرارت قابل برداشت ہو جائے گا اور کھولتے ہوئے پانی کی حرارت باعث شفا بن جائے گی۔ لیکن اگر بوتل کا پانی جسم پر گر جائے تو کیا نتیجہ ہوگا؟ آبلے نکل آئیں گے اور وہ حرارت مضر ثابت ہوگی۔

غصے کی مثال بالکل ایسی ہی ہے۔ اس کو قابو میں کر کے، اچھے الفاظ میں لپیٹ کر نصیحت کا جامہ پہنائیں تاکہ اصلاح کی صورت پیدا ہو جائے۔ اگر غصہ براہِ راست ظاہر کیا تو اگلے کو جلا دے گا۔ ایک دم پھٹ پڑنے سے، برس جانے سے اصلاح نہیں ہوتی بلکہ خرابی کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں، غصے کے دوران فوری ردعمل سے انسان کو حتی الامکان بچنا چاہیے۔ بلکہ ذرا وقفہ دے کر تنبیہ (reprimand) کی جائے۔ غصے پر قابو رکھ کر اگر کسی کو ڈانٹا جائے گا تو نہ آواز بلند ہوگی، نہ الفاظ تلخ

ہوں گے۔ دوسرا بھی اپنی بے عزتی محسوس نہیں کرے گا اور اپنی غلطی تسلیم کر لے گا۔

مثلاً کچن سے چھناکے کی آواز آئی، گلاس ٹوٹ گیا، بیگم صاحبہ کا پارہ چڑھ گیا۔ پیر پٹختی، گلا پھاڑتی ہوئی کچن میں پہنچ گئیں، سنانا شروع کر دیں، روز چیزیں توڑتی ہو! ہاتھوں میں سوراخ ہیں کیا؟ یا دماغ کہیں اور ہوتا ہے! میں تنخواہ کاٹوں گی! ذرا خیال نہیں! یا پھر غصہ مزید بھڑکا تو نوکرانی کو نکال باہر کیا۔ جب وہ رخصت ہوگئی تو ان کو احساس ہوا کہ اب باقی ماندہ کام کون کرے گا اور دوسری عورت کا انتظام کیوں کر کرے گا۔

غصہ ہی میں تو طلاقیں دے دیتے ہیں۔ تین دفعہ طلاق کہہ کر بیوی کو رخصت کر دیا اور پھر بیٹھ کر روتے ہیں، اسی انجام سے دین بچانا چاہتا ہے۔ اس فوری ردعمل سے روکنا چاہتا ہے کہ اس میں سراسر نقصان ہے۔ ایسے ردعمل میں اس قدر گری ہوئی زبان اور بُرے الفاظ استعمال ہوتے ہیں۔ اگلے کی خودداری کو، اَنا کو، عزت نفس (self respect) کو کچل کر رکھ دیتے ہیں جیسے کوئی (bull dozer) چلا دیا جائے۔ غصہ میں آ کر یہ تک بھول جاتے ہیں کہ یہ بھی انسان ہیں اور غلطی تو انسانوں سے ہی ہوتی ہے۔ جب انسان اپنے آپ کو قابو میں کر کے بات کرتا ہے تو بہت سی بُرائیوں سے بچ نکلتا ہے۔

ایک خاتون نے بتایا کہ میرا غصہ بہت تیز تھا۔ ذرا سا کھانے میں کوئی چیز پسند نہ آتی تو میں کھانے کی پلیٹ زمین پر دے مارتی مگر پھر قرآن پڑھ پڑھ کر اس خرابی سے نجات پائی۔ اللہ سے دُعا کرتی رہی اور اللہ نے کرم کیا۔

غصے کا سلسلہ وار ردِعمل:

یہ جو غصے کا جن (monster) ہے، اگر اس کو قابو میں نہ کیا تو معاشرے میں ایک (chain reaction) شروع ہو جاتا ہے۔ مثلاً باس (boss) نے اپنے ماتحت کو خوب ڈانٹا، الفاظ کی مار ماری۔ جس وجہ سے اُس کا پورا گھر پریشان ہوگا۔ دیکھیں اللہ نے ہر انسان کو ایک مقام دیا ہے، عزت دی ہے۔ ڈرائیور ہو یا کوئی ملازم ہو اُس کے گھر میں بھی ماں، بہنیں یا بیوی بچے ہیں، جن کا وہ سربراہ ہے، وہ اس کی عزت احترام کرتے ہیں، اُس کی خدمت ہوتی ہے۔ اگر کوئی اُس کو ایسے جھاڑ دے اور بے نقط سنا دے تو اس کی عزت نفس کا کیا حال ہوگا؟ یہ ماتحت اپنے صاحب کو تو کچھ نہیں کہہ سکتا، اُس نے گھر میں بیوی بچوں کو نشانہ بنا ڈالا۔ اس طرح ایک تلخیوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ گھروں میں بھی آپ دیکھیں گے کہ اگر خانساماں کو ڈانٹ پڑی تو اُس نے

ڈرائیور پر اپنی بھڑاس نکالی، اُس کو چائے نہ دی یا ٹھنڈی دے دی۔ ڈرائیور نے صفائی والے پر دل کا غبار نکالا۔ دیکھیں انسان کے غصے کی کیسی بازگشت ہوتی ہے۔ کتنی دور تک گُونج جاتی ہے، گھر کا ماحول بگڑتا ہے، خاندانوں میں دراڑیں آتی ہیں، اور پورے معاشرے میں غصے کی لہر دوڑتی ہے۔ ہر ایک کسی نہ کسی انسان سے کسی نہ کسی بات پر خفا ہے۔ گھر کا ماحول خراب کرنے کے لیے ایک بدمزاج انسان کافی ہے۔ کہتے ہیں نا ایک مچھلی پورے جل کو گندہ کر دیتی ہے، پورے تالاب کو خراب کرتی ہے۔ ایک غصہ کی بوچھاڑ سے سب سہم جاتے ہیں۔ ادھر اُدھر ہو جاتے ہیں۔ خاموشی چھا جاتی ہے۔

غصے کی ضرر رسانی:

ایسے گھروں میں جہاں بدمزاج لوگ ہوتے ہیں وہاں کے بچے ڈر کے مارے سہمے سہمے رہتے ہیں، کوئی خوشی کی آواز نہیں سنائی دیتی اور ایسے انسانوں سے کوئی نہ محبت کرتا ہے، نہ دل سے ان کی عزت اور احترام کرتا ہے۔ غصہ محبت اور سکون کا قاتل ہے۔ ماں باپ کا غصہ تیز ہوگا تو بچے کبھی محبت نہیں کریں گے، فرماں بردار رہیں گے، ذمے داریاں نبھائیں گے مگر پاس بیٹھ کر گپ شپ نہیں کریں گے۔ اگر شوہر کا غصہ تیز ہے، شوہر بدمزاج ہے تو بیوی فرائض تو نبھائے گی، مگر اُس کے دل سے محبت رخصت ہو جائے گی۔ یا بیوی کا غصہ تیز ہو تو خواہ وہ لاکھ حسین ہو، میاں خائف ہی رہے گا۔ ایسی خواتین کے شوہر بے زار ہو جاتے ہیں، مرد گھر جانا پسند ہی نہیں کرتے، دوستوں میں زیادہ خوش رہتے ہیں۔

دوسری طرف غصے والے افراد تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں اور اس پر انھیں مزید غصہ آتا ہے کہ ہمیں نظر انداز کیا جاتا ہے وہ یہ نہیں سوچتے کہ ہم میں کیا کمی یا عیب یا خرابی ہے جو لوگ قریب نہیں آنا چاہتے۔ غصہ اور بدزبانی لازم و ملزوم ہیں۔ بدمزاج لوگ بدزبان بھی ہوتے ہیں۔ لہٰذا کوئی اُن کی عزت نہیں کرتا۔

بعض لوگوں کا غلط خیال:

جو بدمزاج لوگ افسران وغیرہ ہوتے ہیں وہ اپنے غصے کو بجا سمجھتے ہیں۔ کچھ اساتذہ بھی انتہائی بدمزاج ہوتے ہیں جب تک شاگردوں کی بے عزتی نہ کر دیں، اُن کو خوب ڈانٹ نہ لیں وہ سمجھتے ہیں کہ اس وقت تک اُن کے دل و دماغ پڑھنے کے لیے نہیں کھلیں گے۔ حالاں کہ غصے کی وجہ سے سامنے والوں کا ذہن ماؤف (lock up) ہو جاتا ہے۔ جو سمجھ آ رہا ہوتا ہے اور یاد

ہوتا ہے وہ بھی بھول جاتے ہیں۔ کچھ لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ جب تک ڈانٹیں گے نہیں لوگ دھیان سے بات نہیں سنیں گے۔ اُن کا خیال ہے کہ لیڈر بننے کے لیے اور نظم و ضبط (discipline) قائم کرنے کے لیے چیخنا چنگھاڑنا ضروری ہے۔اس کے بغیر کام نہیں چلے گا۔ اگر پیار سے بات کروتو سر پر چڑھ جائیں گے۔اسی لیے دبا کر رکھو، عام سی بات بھی تحکمانہ انداز میں کریں گے۔اللہ تعالیٰ نے سورۃ آل عمران میں نبی اکرم ﷺ کو مخاطب کر کے ہدایت دی کہ مسلمانوں کے ساتھ شفیق رہیں۔آپ ﷺ حاکم تھے،آپ ﷺ سے بڑا حاکم اور کون ہوگا؟ آپ ﷺ کامیاب ترین لیڈر تھے۔لیکن آپ ﷺ نے لوگوں کو قابو کرنے کے لیے کبھی غصہ کو استعمال نہ کیا۔اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّٰهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيْظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوْا مِنْ حَوْلِكَ﴾ (آل عمران:159)

''اللہ کی مہربانی سے آپ ﷺ ان کے لیے نرم مزاج ہیں۔اگر آپ کہیں تند خو ہوتے سخت دل ہوتے تو یہ سب آپ ﷺ کے اردگرد سے چھٹ چکے ہوتے۔''

یہ ارشادِ الٰہی ہے کہ سخت دل اور تند خو کے پاس سے لوگ چھٹ جاتے ہیں۔عزت ،ڈانٹ ڈپٹ کر نہیں کمائی جاتی ۔محنت اور کوشش سے کمائی جاتی ہے۔

علاج:

عموماً غصہ والے لوگ مانتے ہی نہیں کہ اُن کا غصہ تیز ہے۔اور اگر مان بھی لیں تو تاویل یہ کرتے ہیں کہ لوگ غصہ دلاتے ہیں،ہمیں خود نہیں آتا۔حالاں کہ یہ تو خود ایک کمزوری ہے کہ اپنا اختیار (control) دوسروں کے ہاتھوں میں دے دیا کہ جب جی چاہے وہ آپ کو غصہ دلا دیں۔ یوں تو ساری خودمختاری ہی ختم ہوگئی۔دوسروں کے رحم وکرم پر آ گئے۔انسان کو چاہیے کہ اپنے اعمال کی ذمے داری اپنے سر لے کہ یہ میرا قصور ہے،میری بیماری وعیب ہے۔چلیں کسی نے غصہ دلا بھی دیا تو اس پر قابو پانا تو اپنے اختیار میں ہے۔جو بیماری لگ گئی اس کا علاج تو خود ہی کرنا ہے۔یہ کہنا تو کافی نہیں ہے کہ فلاں نے غصہ دلا دیا،غصہ کی کوئی نہ کوئی وجہ تو ہوتی ہی ہے۔پُرسکون حالات میں تو کوئی غصہ نہیں کرتا، بلاوجہ کوئی غصہ میں نہیں آتا،غصہ کسی وجہ سے آتا ہے تب ہی تو قابو کرنے کو کہا جا رہا ہے۔تو یہ ضرور یاد رکھیں کہ جو اللہ کی رضا چاہتا ہے اور اللہ کے غیض وغضب سے بچنا چاہتا ہے وہ اپنے اوپر قابو پائے۔سورۃ آل عمران آیت ۱۶۲ میں فرمایا:

﴿اَفَمَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَ اللّٰهِ كَمَنْۢ بَآءَ بِسَخَطٍ مِّنَ اللّٰهِ وَمَاْوٰهُ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيْرُ﴾

''کیا وہ جس نے اللہ کی رضا کی پیروی کی وہ اس طرح ہو سکتا ہے جو اللہ کے غصے کی زد میں آ گیا ہو اس کا ٹھکانا جہنم ہے اور وہ بڑی بُری جگہ ہے ٹھہرنے کی''۔

تو انسان جب اللہ کے غصے کا خیال کر لیتا ہے تو اس کا اپنا غصہ ختم ہو جاتا ہے۔ جتنا ہمیں دوسروں پر اختیار ہے، اللہ کو اُس سے کہیں زیادہ ہم پر اختیار ہے۔ جن وجوہ کی بنا پر ہمیں دوسروں پر غصہ آتا ہے ان سے کئی زیادہ وجوہ پر اللہ کو ہم پر غصہ آ سکتا ہے۔ سو اگر ہم اللہ کے غضب سے بچنا چاہتے ہیں تو ہم لوگوں کو اپنے غضب سے بچائیں۔

غصے کی وجہ سے مختلف عوارض:

جو لوگ غصے کے بہت تیز ہوتے ہیں۔ اُن کو کئی نفسیاتی اور جسمانی عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔ مثلاً فشارِ خون (blood pressure) اور جو لوگ زیادہ غصیلی طبیعت والے ہوتے ہیں۔ وہ (depression) کا بھی شکار ہوتے ہیں۔ تناؤ کی سی کیفیت سے دوچار رہتے ہیں۔ پریشانی اُن کے چہرے سے عیاں ہوتی ہے، کرختگی آ جاتی ہے، ماتھے پر سلوٹیں آ جاتی ہیں۔ محسوس ہوتا ہے کہ بہت تلخ زندگی گزاری ہے۔ جس طرح جو لوگ بہت ہنستے اور مسکراتے رہتے ہیں اُن کے چہرے پر خوشی (laugh lines) کی علامات بن جاتی ہیں۔

ہنسنے میں کم پٹھے استعمال ہوتے ہیں اور غصہ میں زیادہ، کیوں کہ غصہ میں انسان تناؤ (tense) میں ہوتا ہے اور خوشی میں پُرسکون (relax) ہوتا ہے۔ غصہ کرنے والے کے چہرے پر سختی آ جاتی ہے۔ نرمی (softness) ختم ہو جاتی ہے۔ آواز میں بھی کرختگی آ جاتی ہے اور عمر زیادہ لگنے لگتی ہے۔ آپ ہنس مکھ، خوش مزاج اور شگفتہ مزاج لوگوں کو دیکھیں کہ اُن کے چہروں پر ایک تازگی اور شگفتگی سی ہوتی ہے، اُن سے مل کر دل خوش ہوتا ہے۔ جبکہ غصہ کرنے والے مرجھائے سے، سکڑے ہوئے رہتے ہیں، چہرے پر سختی آ جاتی ہے۔ اُن کے اعصاب (nerves) بھی جلد جواب دے جاتے ہیں اور ساتھ روحانی بیماریاں گھیر لیتی ہیں کیوں کہ غصہ گناہوں کا سبب بن جاتا ہے۔

مزید اثرات و نقصانات:

دوسروں پر ظلم و زیادتی کرنے والے دوسروں کی بددعاؤں کا ہدف بنتے ہیں۔ خود بھی پریشان رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی اذیت دیتے ہیں۔ غصے کی وجہ سے حقوق العباد ادا نہیں

کر پاتے، غیبت کرتے ہیں، طعنے دیتے ہیں، گالی گلوچ اور بُرا بھلا کہتے رہتے ہیں، بدزبانی، بدکلامی اور بدگمانی کا شکار رہتے ہیں۔ یہ سب غصے کا شاخسانہ ہے۔ اگر کوئی اپنی آواز، چہرے پر غضب اور حرکات وسکنات غصے کی حالت میں دیکھ لے تو یقین نہ کرے کہ یہ ہم ہی ہیں۔ سورۃ لقمان میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

﴿اِنَّ اَنْکَرَ الْاَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِیْرِ﴾ (۱۹)

''سب سے بُری آواز گدھوں کی آواز ہوتی ہے۔''

غصے میں آواز بھی بہت بھیانک ہو جاتی ہے اور شکل بھی مکروہ ہو جاتی ہے۔ تو سوچیں کہ جن لوگوں کو ایسے لوگوں سے روز واسطہ پڑتا ہو جو ایسی آواز اور غصے والی شکل کے مالک ہوں تو اُن کی وہ کیسے عزت کرتے ہوں گے۔

غصے میں انسان اللہ کی حدود توڑ ڈالتا ہے۔ آپے سے باہر ہو جاتا ہے، عبادت اور ایمان کی حلاوت نہیں رہتی۔ نماز بھی لطف نہیں دیتی، شیطان انسان پر سوار ہو کر قابو پالیتا ہے۔

غصے میں ایسے فیصلے کر بیٹھتا ہے، جو انتہائی نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ اپنے ہی پاؤں پر کلہاڑی مارتا ہے۔ بیوی کو طلاق دے دی یا نوکری چھوڑ دی یا اپنوں سے تعلق توڑ بیٹھے۔ اور پھر بعد میں پچھتاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں نا کہ ''کمان سے نکلا ہوا تیر واپس آ جائے گا، زبان سے نکلا ہوا لفظ واپس نہیں آ سکتا۔'' بخاری کی ایک طویل حدیث مبارکہ کا آخری حصہ یہ ہے:

''اللہ کے نزدیک قیامت کے دن درجے کے لحاظ سے بدترین شخص وہ ہوگا جس کی بدکلامی اور بدزبانی کے ڈر سے لوگ اس کو چھوڑ دیں''۔

غصے کے متعلق راہِ عمل:

سب سے پہلے خود کو یقین دلائیں کہ میں غصہ کرتا ہوں اور بعض اوقات بلا جواز بھی کر بیٹھتا ہوں۔ پھر گھر والوں سے فرداً فرداً پوچھیں کہ تم بتاؤ میرا مزاج کیسا ہے؟ میرا غصہ تیز ہے؟ یہ ضرور پوچھیں اور ایک آدھ سے نہیں سب سے پوچھیں۔ نوکروں سے، بچوں سے، والدین سے، شوہر سے، بہن بھائیوں سے، ساتھ کام کرنے والوں سے ضرور پوچھیں۔ ہوسکتا ہے کہ ہمیں احساس نہ ہو کہ ہمارا غصہ واقعی تیز ہے اور دوسروں کے لیے تکلیف دہ ہے۔

اُس کے بعد یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کن باتوں پر غصہ آتا ہے۔ مثال کے طور پر تیار ہو کر کہیں جانے کے لیے نکلے، باہر پہنچے تو پتا چلا گاڑی کوئی اور لے گیا تو غصہ آتا ہے۔ یا گھر

پہنچے تو کھانا تیار نہیں، یا بچوں کے نمبر اچھے نہیں آئے یا بچے نماز نہیں پڑھتے۔ ایسے چند موقعوں پر ضرور غصہ آتا ہے۔ ان کو لکھ لیں اور ان پر کام شروع کردیں۔ تصور کی قوت کو کام میں لائیں۔ اُن تمام صورت حال کو ذہن میں لائیں جن میں غصہ آتا ہے اور پھر تصور کریں کہ کس طرح میں نے اپنے غصے پر قابو پایا میں خاموش رہا۔ اب آپ نے اُس کی اتنی مشق کرلی ہوگی کہ آپ ذہنی طور پر مقابلہ کرنے کے لیے پوری طرح تیار ہوں گے اور یک دم آپے سے باہر نہیں ہوں گے۔ تو جب غصہ آئے تو بندہ خاموش ہوجائے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

((إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ)) [1]

''جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو وہ خاموش ہوجائے''۔

یہ بات آپ ﷺ نے 3 دفعہ دہرائی۔ مسند احمد میں یہ حدیث مبارکہ موجود ہے۔

خاموش غصہ:

غصہ کے اظہار کے دو طریقے ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ چیخ چلا کر اور چیزیں پٹخ کے، دروازے زور سے بند کرکے، چیزیں توڑ کر، برتن پھینک کر، غصے کا اظہار کرتے ہیں۔ اور کچھ لوگ غصے کا اظہار ہی خاموش رہ کر کرتے ہیں۔ احتجاجی خاموشی (they protest in silence) اختیار کرلیتے ہیں، ہرگز کسی صورت نہیں بولتے۔ یہ اُن کی ناراضی اور غصے کا اظہار ہوتا ہے، یہ بھی مناسب نہیں۔ سو غصے کو ضبط کرنے کے لیے خاموشی اختیار کرنا دوسری چیز ہے اور خاموش غصہ مختلف چیز ہے۔ اب فرض کریں خاوند سے کسی بات پر جھگڑا ہوگیا اور بیوی خاموش رہ کر اپنے غصے کا اظہار کررہی ہے۔ شوہر لاکھ ناراضی کی وجہ پوچھے لیکن بیوی بالکل خاموش رہے تو یہ بھی غصہ ہی کا اظہار ہے۔ بخاری میں روایت ہے حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں:

((لَمْ يَكُنْ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَبَّابًا وَلَا فَحَّاشًا وَلَا لَعَّانًا كَانَ يَقُولُ لِأَحَدِنَا عِنْدَ الْمَعْتِبَةِ مَا لَهُ تَرِبَ جَبِينُهُ)) [1]

نبی اکرم ﷺ نہ فحش باتیں کرتے تھے، نہ لعنت کرتے تھے، نہ گالیاں دیتے تھے، جب ان کو غصہ آتا تھا تو کہتے تھے اُس انسان کو کیا ہوگیا ہے۔ اُس کی پیشانی خاک آلود ہو۔

---

(1) مسند أحمد، مسند بني هاشم، بداية مسند عبد الله بن العباس

غصہ کیسے ختم کیا جائے:

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے نبی اکرم ﷺ نے ہم سے فرمایا:

((اِذَا غَضِبَ اَحَدُکُمْ وَھُوَ قَائِمٌ فَلْیَجْلِسْ)) (۲)

''اگر تم میں سے کسی کو غصہ آئے اور وہ کھڑا ہو تو وہ بیٹھ جائے۔''

دیکھیے غصے کی کیفیت انسان کو اُبھارتی ہے۔ غصے میں انسان اُٹھنا چاہتا ہے تو آپ ﷺ نے اس کا الٹ بتایا یعنی اگر غصہ آئے، کھڑا ہو تو بیٹھ جائے اگر غصہ چلا گیا تو ٹھیک، ورنہ لیٹ جائے۔ اپنے آپ کو جھکائے اور ہیئت بدل لے یا جگہ بدلنے سے بھی غصہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔ شدید غصہ آ رہا ہو تو اُس جگہ سے ہٹ جائیں، دُور ہو جائیں۔ دوسرے کمرے میں چلے جائیں، کمرے میں ہیں تو باہر صحن میں نکل آئیں یا پھر زور زور سے قرآن کی آیات تلاوت کریں یا تلاوت لگا کر سنیں یا کلمہ پڑھنا شروع کر دیں، اللہ سے دُعا کریں، تعوذ پڑھیں، شیطان سے پناہ مانگیں۔ ابوداؤد میں حدیث مبارکہ ہے نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

((اِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّیْطَانِ وَاِنَّ الشَّیْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ)) (۳)

''غصہ شیطان کے اثر سے آتا ہے اور شیطان آگ سے بنایا گیا۔''

اسی لیے انسان غصہ میں آگ بگولا ہو جاتا ہے اور آگ پانی سے بجھائی جاتی ہے۔ لہٰذا جب کبھی تم میں سے کسی کو غصہ آئے، اُس کو چاہیے وہ وضو کر لے، اپنے آپ کو ٹھنڈا کر لے۔ یہ بھی کیا جا سکتا ہے کہ اپنے غصہ پر خود کوئی کفارہ مقرر کر لے کہ جب میں غصہ کروں گا میں سو روپے صدقہ کروں گا اور اتنا کفارہ رکھیں جس کے ادا کرنے سے جیب پر اور غصہ پر اثر پڑے۔ اگر کوئی کروڑ پتی ہے تو اُس کے لیے پانچ سو روپے تو پانچ روپے کے برابر ہوں گے۔ اس لیے اتنی رقم رکھیں کہ بار بار دینا تھوڑا سا کھلے۔ اپنی حیثیت کے مطابق مقرر کریں اور جب غصہ آئے تو نکالا کریں یا اپنے لیے کوئی جرمانہ مقرر کر لیں، یہ ان شاء اللہ اثر کرے گا۔

اور غذا میں وہ چیزیں استعمال کریں، جن کا قرآن میں ذکر آتا ہے، غذا کا بھی مزاج پر اثر پڑتا ہے اور سنت کے حساب سے کھائیں۔ بہت زیادہ کھانا بھی مزاج میں فساد پیدا کرتا ہے۔

---

(۱) بخاری، کتاب الادب، باب لم یکن النبی فاحشا...

(۲) ابو داؤد، کتاب الأدب، باب مایقال عند الغضب

(۳) سنن ابی داؤد، کتاب الأدب، باب مایقال عند الغضب

سب سے بڑا علاج اور دوا اللہ سے دُعا ہے'' کہ اللہ، میرا غصہ تھم جائے اور میرے قابو میں آ جائے''۔ اس کے لیے کوئی وظیفہ نہیں ہے، اس کے لیے کوشش اور مشق چاہیے اور دُعا ساتھ ساتھ۔ اَعُوْذُبِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطَانِ الرَّجِیْم یہ بھی حدیث مبارکہ سے ثابت ہے۔ پڑھا کریں۔ اس کی مسلسل مشق کرنی چاہیے دنیاوآخرت کے نقصانات اور خسارہ سامنے رکھیں۔ ان پر غور کریں۔ پھر ان شاءاللہ العزیز اللہ مدد فرمائے گا۔

سب سے اچھے تو وہ لوگ ہیں جن کو دیر سے غصہ آئے اور جلدی ٹھنڈا ہو جایا کرے۔ (Once In a blue moon) کبھی کبھار آئے، اور جلد ختم ہو جائے۔ دوسرے نمبر پر وہ ہیں جن کو دیر سے آئے اور دیر سے جائے۔ پھر وہ جن کو جلدی آئے اور جلدی جائے۔ یہ آخری دو قسم کے لوگ پسندیدہ نہیں۔ لوگ ان کے ہاتھوں خاصے پریشان رہتے ہیں، غصہ والوں کے ساتھ انسان بے یقین (uncertain) رہتا ہے، کچھ نہیں پتا کب مزاج بگڑ جائے۔ سب سے بُرے وہ لوگ ہوتے ہیں جن کو جلدی ہی غصہ آئے اور دیر تک رہے۔

نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

مَنْ اِذَا غَضِبَ لَمْ یُخْرِجْہُ غَضَبُہُ عَنِ الْحَقِّ، وَاِذَا رَضِیَ لَمْ یُخْرِجْہُ رِضَاہُ اِلَی الْبَاطِلِ، وَاِذَا قَدَرَ لَمْ یَتَنَاوَلْ مَا لَیْسَ لَہُ [1]

''3 چیزیں مومن کے اخلاق میں سے ہیں، ایک تو یہ کہ غصہ آئے مگر غصہ اس کو باطل کی طرف نہ لے جائے، دوسرے خوش ہو تو خوشی میں حق کے دائرے سے نہ نکلے (یعنی خوشی سے دیوانہ نہ ہو جائے)، تیسرے یہ کہ طاقت ور ہو تو وہ چیز لینے کی کوشش نہ کرے جو اُس کی نہیں''۔

غصہ پر قابو پانے کے فائدے:

اب اس بحث کو سمیٹتے ہیں کہ غصے پر قابو پانے کے کیا کیا فائدے ہیں۔ جو لوگ غصہ پر قابو پانے میں کامیاب ہو جائیں وہ بامراد ہو جائیں گے، لوگ ان سے محبت کرنے لگیں گے اور عزت بھی کریں گے۔ نبی اکرم ﷺ کے فرمان کا مفہوم ہے ''مومن تو محبت و الفت کا مرکز ہوتا ہے، لوگ اس کو چاہتے ہیں اور اُس آدمی میں کوئی بھلائی نہیں جو دوسروں سے الفت نہیں کرتا اور دوسرے اُس سے الفت نہیں کرتے''۔ جب کوئی غصہ کرتا ہے تو لوگ اس سے الفت نہیں کرتے

(۱) شعب الایمان، کتاب حسن الخلق، فصل فی ترک الغضب...

بلکہ دور رہنا ہی ٹھیک سمجھتے ہیں۔

ہم نے عرض کیا تھا کہ کچھ لوگ چھوٹوں پر غصہ نکال لیتے ہیں، بُرا بھلا کہہ دیتے ہیں اور بڑوں کی پیٹھ پیچھے بُرائیاں کرتے ہیں، غیبت کرتے ہیں۔ جو غصے کا اظہار سامنے نہ کر سکے وہ اپنا غصہ غیبت کی شکل میں نکالتا ہے۔ اس طرح یہ غصہ اور کتنی ہی بیماریوں کا اور خرابیوں کا سبب بنتا ہے جو غصہ نہیں کرے گا وہ دوزخ کی آگ سے بچ جائے گا۔

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا یعنی ''میں اب تم کو ایسے شخص کی خبر نہ دوں جو جہنم کے لیے حرام ہے اور جہنم کی آگ اس پر حرام ہے۔ ہر ایسے شخص پر جہنم کی آگ حرام ہے جو مزاج کا تیز نہ ہو، نرم ہو، لوگوں سے قریب ہو، نرم خو ہو''۔

اور غصے کے ساتھ یہ سب ناممکن ہے۔ غصے پر قابو پا کر یہ سب ممکن ہوسکتا ہے۔ تو بار بار اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ غصے کو قابو کر کے ہم کتنے فائدے حاصل کر سکتے ہیں۔

دوسرے کے غصے کے متعلق کیا کیا جائے:

اب اگر دوسرے کے غصے کا کوئی علاج کرنا چاہتا ہے تو کیا کرے؟ سب سے پہلے تو ذہنی طور پر اُس شخص سے جس کو غصہ آ رہا ہے، اپنے آپ کو علاحدہ (detach) کر لیں، یہ ضروری ہے، ذہنی طور پر اپنے آپ کو الگ کر لیں۔ ایسے ظاہر (pretend) کریں جیسے وہ کسی اور سے مخاطب ہے تا کہ آپ کو نقصان نہ پہنچے، آپ کی شخصیت مسخ نہ ہو، وہ آپ کو تختۂ مشق (punching bag) بنانا چاہتا ہے۔ آپ یہ بننے سے صاف انکار کر دیں۔ تصور کر لیں وہ کسی اور سے بات کر رہا ہے۔ آپ کہیں اور ہیں، دور سے اُسے دیکھ رہے ہیں۔ اس طرح غصہ برداشت بھی کر جائیں گے اور آپ کو نقصان بھی نہیں ہوگا۔ تو برداشت کر لینا بہترین چیز ہے، اس پر بڑا اجر ہے، بہت بڑی بات ہے کہ کوئی صبر کا اور عفو کا مظاہرہ کرے۔

قرآن میں آتا ہے:

﴿لَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ اِنَّ ذٰلِکَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ﴾ (الشوریٰ: ۴۳)

''جو صبر کرے، اور معاف کرے، یہ تو بڑے عظیم کاموں میں سے ہے''۔

غصے کا جواب کبھی غصے سے مت دیں۔ آگ کو آگ سے نہیں بجھایا جاتا۔ پانی سے بجھایا جاتا ہے۔ حضرت مفتی محمد تقی عثمانی صاحب نے اپنی کتاب میں کہا ہے اگر بچے بہت چیخ رہے ہیں یا کوئی بڑا غصے میں چیخ رہا ہو اور آپ اس کا جواب نہایت آہستگی سے دیں تو اُس کی چیخ پکار بھی

کم ہوگی۔ وہ اپنے آپ پر قابو پانے میں کامیاب ہوجائے گا، یہ فوری علاج ہے اس کے بعد وجہ تلاش کریں کہ کس وجہ سے غصہ آتا ہے۔

بعض لوگوں کا غصے کا بھی ایک متوقع انداز (predictable pattern) سے ہوتا ہے۔ آپ بتا سکتے ہیں کس بات پر غصہ آتا ہے۔ بچوں کو پتا ہوتا ہے کہ نمبر اچھے نہیں آئیں گے تو ماں کو غصہ آئے گا۔ کپڑے پھٹ گئے یا بہت گندے کر دیے تو غصہ آئے گا۔ کچھ بیویوں کو پتا ہوتا ہے شوہر گھر آئیں اور میں گھر پر نہ ہوں تو شوہر کو غصہ آجاتا ہے۔ ساتھ رہتے رہتے ہمیں ان باتوں کی کافی پہچان ہوجاتی ہے سو وجہ تلاش کرلیں اور اس کو حتی الامکان دور کرنے کی کوشش کریں ۔ وہ صورت حال پیدا ہی نہ ہو، یہ ہے خیر خواہی۔

جیسے بعض لوگوں کو کچھ غذاؤں سے الرجی (allergy) ہوتی ہے تو ان غذاؤں سے پرہیز کرنا ہی مناسب ہوتا ہے ورنہ بار بار الرجی (allergy) ہوتی رہے گی ۔ اسی طرح بعض حالات بھی غصے کا سبب بنتے ہیں۔ اسی لیے حدیث مبارکہ میں ہم یہ بات پڑھتے ہیں کہ بیوی ایسے لوگوں کو گھر میں نہ بلائے جو شوہر کو پسند نہیں۔ اس سے کیا ہوگا؟ شوہر غصہ کرے گا، خفا ہوگا۔ تو مزاج، طبیعت، پسند ناپسند کا ضرور خیال رکھیں۔

بعض لوگوں کو سیاست پر بہت غصہ آتا ہے۔ تو سیاست پر گفتگو چھوڑ دیں۔ سیاست پر بات مت کریں۔

غصے کا ایک مثبت پہلو:

بعض اوقات غصہ میں آکر انسان کوئی حل تلاش کرلیتا ہے، بعض دفعہ اچانک ایسی توانائی (energy) آتی ہے کہ وہ فیصلہ کرلیتا ہے کہ اب اس کو ٹھیک کرکے چھوڑوں گا۔ انسان کی قوت ارادی مضبوط ہوتی ہے غصے کو صحیح جگہ استعمال کیا جائے تو بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ مثلاً کوئی چیز آپ کو روزانہ کوفت دلاتی ہے جیسے ایک لکڑی کا تختہ ہے جس سے راستے میں آتے جاتے ٹھوکر لگ جاتی ہے اور آپ کو ایک دن غصہ آجائے اور آپ فیصلہ کرلیں کہ آج تو اس کا حل نکال کر رہوں گا اور اس کو راستے سے ہٹا دیں۔ بہتری کی طرف چل پڑیں۔

اور بچوں سے تو کبھی مت کہیں کہ نیند آرہی ہے، اس لیے غصہ کررہے ہیں۔ بھوک لگ رہی ہے اس لیے غصہ کررہے ہیں۔ جہاں ہم بچوں کی جسمانی ضروریات پوری کرتے ہیں بچوں کو سکھاتے ہیں اپنا خیال کیسے رکھیں، ہاتھ کیسے دھوئیں، گندگی سے کیسے بچیں، چیزیں اپنی جگہ پر

کیسے ترتیب سے رکھیں۔ بالکل اسی طرح یہ جو جذبات ہیں، اُن کو بھی حد میں رکھنے کی مشق کریں۔ یہ والدین کی ذمے داری ہے۔ صبر سکھائیں، وقت کا پابند بنائیں، کھانا وقت پر ملے گا۔ دودھ وقت پر ملے گا، کھیلنے کا وقت ہے، پڑھنے کا الگ وقت ہے، اور پھر سونے کا وقت ہے اور یہ کہ اپنے منفی جذبات کو کیسے سنبھالیں گے اور مثبت جذبات کو کیسے سنبھالیں گے۔ اپنے جذبات(emotions) کا اظہار کیسے کریں گے۔ غصے پر قابو کیسے پانا ہے، یہ بھی بچوں کو سکھانا ہے اور ساتھ ساتھ حلم اور بردباری کی دُعا کیجیے، اپنے لیے اور اپنی اولاد کے لیے بھی، انسان اپنے مزاج کے خلاف بات آسانی سے برداشت کرلے۔ تنقید کو سن سکیں اور لوگ اُس سے ملنا جلنا پسند کریں۔

غصے کے وقت درست حکمت عملی:

جدید علم نفسیات (modern psychology) میں کہتے ہیں جو دل میں ہے اس کو باہر نکالو، ہلکے ہو جاؤ، بھڑاس نکالو، غصہ آئے تو اظہار کرو۔ تجربے نے الٹا ثابت کیا ہے، اگر کسی بات پر غصہ آیا اور اس کا بار بار ذکر نہ ہو، تو وقت کے ساتھ ساتھ اس پر نسیان کے، بھول کے پردے پڑ جاتے ہیں۔ وہ واقعہ مدھم ہو جاتا ہے، وہ معاملہ بھی چھوٹا لگنے لگتا ہے اور وہ جذبہ بھی مدھم پڑ جاتا ہے۔ دوسروں سے اگر بار بار اس کا تذکرہ کریں گے تو وہ زخم تازہ رہے گا۔ مندمل نہ ہونے پائے گا، اور وہ جذبات بھی تازہ رہیں گے۔ کسی بھی گزرے ہوئے تکلیف دہ واقعے کا ذکر کر کے دیکھ لیں، از سرِ نو پورا واقعہ زندہ اور تازہ ہو جائے گا۔ وہی تکلیف محسوس ہوتی ہے، رونا بھی دوبارہ آ جائے گا، منہ سرخ ہو جائے گا، دل کی دھڑکن تیز ہو جائے گی۔ یہ اپنے آپ کو اذیت دینے والی بات ہے۔ اللہ نے ہم سے فرمایا ہے غصے کو پی جایا کرو، درگزر کر دیا کرو، معاف کر دو، بھول جاؤ۔ ضبط کرنے والے بنیں اور کوئی مصروفیت تلاش کریں۔ جب بھی غصہ آئے زبان کی بجائے ہاتھوں کو کسی کام میں مصروف کر لیں۔ کتب خانہ صاف کر لیں یا الماری صاف کر لیں، اپنے آپ کو مصروف کر لیں، جو توانائی آپ کے اندر غصہ کی وجہ سے آئی ہے اس کو مثبت کام میں صرف کر لیں اور آپ غور کریں گے کہ الماریاں صاف کرنا بڑا باعث سکون کام ہے، تھوڑی دیر میں سکون کا احساس ہو گا اس سے بھی فائدہ ہو گا۔

حلم اور بردباری کا ایک واقعہ:

حلم اور بردباری کے بارے میں امام ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ کا ایک واقعہ آتا ہے۔ جو انبیاء کے نقش قدم پر چلتے ہیں، جو خود اوّاب ہوتے ہیں ان کو دیکھیں وہ کیسے غصے کو قابو میں رکھتے تھے اور

یہ صفت کیسے پاکیزہ، متقی لوگوں میں پیدا ہوجاتی ہے، کیسا ضبط(self control) اُن میں آجاتا ہے اس واقعے سے وہ پتا چلے گا:

''ایک روز ظہر کی نماز کے بعد گھر تشریف لے گئے اوپر کی منزل پر آپ کی رہائش تھی۔ جا کر آرام کرنے کے لیے بستر پر لیٹنے ہی تھے کہ نیچے دروازے پر دستک ہوئی۔ اندازہ کیجیے، جو رات بھر جاگا ہو، عبادت کی ہو، سارا دن مصروف رہا ہو۔ اُس کی کیا کیفیت ہوگی عین آرام کے وقت کوئی ملنے آیا۔ لیکن امام صاحب اُٹھے، زینے سے نیچے اُترے، دروازہ کھولا، ایک صاحب کھڑے تھے۔ امام صاحب نے پوچھا کیسے آنا ہوا، اُس نے کہا ایک مسئلہ معلوم کرنے آیا تھا، جب امام صاحب مسائل حل کرنے بیٹھے تھے وہاں تو مسئلہ پوچھا نہیں اور اب بے وقت پریشان کرنے آگیا۔ لیکن امام صاحب نے اس کو کچھ نہیں کہا، بلکہ فرمایا، اچھا بھائی کیا مسئلہ ہے؟ اس نے کہا جب میں آرہا تھا تو مجھے یاد تھا مگر اب بھول گیا ہوں۔ یاد نہیں رہا، کیا مسئلہ پوچھنا تھا۔ امام صاحب نے فرمایا ''اچھا جب یاد آجائے تو پوچھ لینا''۔ یہاں حلم دیکھیں۔ آپ نے اس کو بُرا بھلا نہ کہا اور نہ ڈانٹا۔ خاموشی سے واپس جا کر بستر پر لیٹے کہ اتنے میں پھر دستک ہوئی۔ پھر نیچے آئے دروازہ کھولا۔ وہی شخص کھڑا تھا۔ آپ نے پوچھا کیا بات ہے، اُس نے کہا حضرت وہ مسئلہ یاد آگیا تھا۔ آپ نے کہا پوچھ لو۔ اُس نے کہا ابھی تک یاد تھا مگر جب آپ آدھی سیڑھیوں تک آئے تو پھر بھول گیا۔ اب اگر ایک عام آدمی ہوتا تو اس کے غصے کا کیا عالم ہوتا۔ سوچیں! لیکن یہ لکھتے ہیں کہ امام صاحب اپنا نفس مار چکے تھے۔ امام صاحب نے دروازہ بند کرتے ہوئے کہا، اچھا بھائی جب یاد آجائے تو پوچھ لینا یہ کہہ کر واپس جا کر بستر پر لیٹ گئے۔ دوبارہ پھر دروازے پر دستک ہوئی۔ آپ پھر نیچے آئے، دروازہ کھولا وہی شخص کھڑا تھا۔ آپ نے پوچھا کیوں؟ کیا بات ہے؟ اُس نے کہا حضرت، وہ مسئلہ یاد آگیا کہ انسان کی نجاست (Excretion) کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے یا میٹھا۔ کوئی بھی اور آدمی ہوتا اور بڑا ضبط کرتا تو اس سوال کے بعد تو اس کے صبر کا پیمانہ بھی لبریز ہو ہی جاتا، لیکن ابوحنیفہ رحمۃ اللہ علیہ ایسے ہی تو امام نہیں بن گئے تھے۔ اتنا بڑا جو اللہ نے مقام عطا کیا، مرتبہ دیا، یوں ہی تو نہیں دے دیا۔ تھڑدِلے مزاج کے ساتھ تو امام کا رتبہ نہیں ملتا۔ امام صاحب نے بہت اطمینان سے جواب دیا۔ اگر آدمی کی نجاست تازہ ہو تو اس میں مٹھاس ہوتی ہے اور جب خشک ہوجائے تو وہ کڑوا ہوجاتا ہے۔ اس شخص نے پوچھا آپ نے چکھا ہے کبھی؟ امام صاحب نے فرمایا اور واقعی اس وقت دل سے نکل رہا ہے رحمہ اللہ علیہ ''ہر چیز کا علم چکھ کر حاصل نہیں ہوتا

بلکہ بعض چیزوں کا علم عقل سے حاصل ہوتا ہے اور عقل سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ تازہ نجاست پر مکھیاں بیٹھتی ہیں اور سوکھی پر نہیں بیٹھتی''۔ جب امام صاحب نے یہ جواب دے دیا اس شخص نے کہا امام صاحب میں آپ کے آگے ہاتھ جوڑتا ہوں مجھے معاف کر دیجیے۔ میں نے آپ کو بہت ستایا۔ آج آپ نے مجھ کو ہرادیا''۔

یہ ہے غصہ پر قابو پانا۔ نبی اکرم ﷺ دُعا کرتے تھے: ''اے اللہ! مجھ کو علم دے کر غنیٰ عطا کر دے اور حلم کی زینت عطا فرمادے۔

یہ guide Lines ہیں تھوڑی سی رہنمائی ہے کہ کن کن موقعوں پر محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ ایک تو دُعا کیا کریں! مسنون دُعا ہے۔ ''اے اللہ! تجھ سے حق بات کا سوال کرتے ہیں، چاہے غصے میں ہوں چاہے ہم راضی ہوں''۔ تو اگر انسان مناسب بات کرتا ہے تو بھی غصہ قابو میں آجاتا ہے۔ بڑا فرق پڑتا ہے۔

غصے کا مناسب اور اصلاحی اظہار:

اب غصے کے عمومی مواقع دیکھیں۔ مثلاً اگر بچے نماز نہیں پڑھتے۔ اس موقع پر غصے کا غلط اظہار کیا ہے؟ چیخنا چلانا، ان کو باتیں سنانا، تم تو منافق ہو، تم تو جہنم میں جاؤ گے یا یہ کہنا کہ تم تو کبھی نماز نہیں پڑھ سکو گے، تم کبھی ٹھیک نہیں ہو گے، تم کبھی نماز نہیں پڑھو گے۔ زندگی بھر بے نمازی رہو گے وغیرہ۔ ایسی باتیں بچوں کو سنانا، یہ سب کرنے کی ضرورت نہیں۔ غصہ ضرور آتا ہے جب بچے نماز نہ پڑھیں۔ یا قاری صاحب آئیں تو قرآن پڑھنے میں دیر لگاتے ہیں، اس وقت اور کام یاد آجاتے ہیں۔

پہلے یہ دیکھیں غصہ کیوں آرہا ہے۔ میری نافرمانی پر، یا اللہ کی نافرمانی پر۔ اس کو الگ کر لیں۔ اگر اللہ کی نافرمانی پر غصہ آرہا ہے تو غصے کا اظہار اس طرح کریں کہ ان کی اصلاح ہو جائے۔ اُن کو پیار سے سمجھا کر، حدیثیں سنا کر، آخرت کے انعامات، تحفے، جنت کے باغوں کا وعدہ یاد دلا کر، اُن کو متوجہ کیا جائے۔ اُن کے لیے عمل آسان کرنے کی کوئی ترکیب سوچ لیں اور افہام و تفہیم کے طور پر مل جل کر اس مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کریں۔ پہلے پتا کریں کہ نماز کیوں نہیں پڑھ رہا؟۔ کیا اُس کو یقین نہیں کہ نماز ضروری ہے۔ فرض ہے نماز پڑھنا! یا نماز یاد نہیں، وضو کرنا مشکل لگتا ہے؟ اصل وجہ کیا ہے؟۔ رات کو دیر سے سوتا ہے، اس لیے فجر کو نہیں اُٹھ سکتا تو اس مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کریں۔ تبلیغ بھی اللہ کے لیے اور نماز بھی اللہ ہی کے لیے ہے۔ مل کر،

بیٹھ کر بات کریں تو پھر کوئی حل نکل آئے گا۔ غصے سے بچے بددل ہوجاتے ہیں۔

اب ایک حساس معاملہ دیکھیں! آپ ﷺ کے کارٹون دیکھ کر غصے کا غلط استعمال۔ عام عوام، توڑ پھوڑ، جلاؤ، گھیراؤ، اپنی قوم ہی کے املاک کو خاکستر کر ڈالتے ہیں، رکشے جلا دینا، بسوں کو آگ لگا دینا، دکانیں لوٹ لینا، یہ سب کس کا نقصان ہے؟ یہ سب تو رسول اللہ ﷺ کی تعلیمات کے بالکل برعکس اور خلاف ہے۔ غصے کا صحیح استعمال کیا ہونا چاہیے؟ انسان کے اندر تلاش کا داعیہ پیدا ہوجائے، قوتِ ارادی مضبوط ہوجائے کہ یہ اللہ کے رسول ﷺ کے کارٹون بنا رہے ہیں، ہم اپنے عمل سے آپ ﷺ کی ایک ایک تعلیم، ایک ایک سنت کو زندہ کریں گے۔

کہیں ٹریفک جام میں پھنس گئے، تو ہمارا ردِعمل کیا ہوتا ہے؟۔ منہ ہی منہ میں بڑبڑانا، زور زور سے ہارن بجانا، گالیاں دینا، گھور گھور کے ساتھ والوں کو دیکھنا، ہر ایک کو اپنا دشمن سمجھنے لگنا کہ اُنہی کا قصور ہے۔ اتنا غصہ آتا ہے کہ بڑی دیر میں جا کر ٹھنڈا ہوتا ہے۔ اگر آپ کو مصروف اوقات میں نکلنا ہی ہے تو پھر کوئی اچھی سی تلاوت، کوئی درس (lecture) یا کوئی پڑھنے کے لیے رسالہ، کتاب وغیرہ گاڑی میں رکھ لیں۔ جو اس وقت کا بہترین مصرف ہو۔

بعض دفعہ بچے اسکول کی کتابیں لے جانا بھول جاتے ہیں یا سکول میں ٹفن (tiffin box) یا پانی کی بوتل (water bottle) یا ڈائری وغیرہ بھول آتے ہیں تو اس پر بہت شور نہ مچائیں، زیادہ مت ڈانٹیں۔ ذمے داری کا احساس دلائیں، سنجیدگی سے کوئی حل تلاش کریں، یہ دوسری انتہا (extreme) ہے۔ یعنی غصہ کا اظہار ایسے کرنا کہ صورت حال درست ہوجائے اور بچے پھر وہ غلطی نہ دہرائیں، اصلاح کے لیے غصہ کرنا چاہیے۔

غصہ کسی مسئلے کا حل نہیں:

ہماری غلط فہمی یہ ہے کہ ہم سمجھتے ہیں کہ غصہ ہر مسئلے کا بذاتِ خود حل ہے۔ کام والے نے بغیر اطلاع کے چھٹی کر لی تو غصہ سے اُبلنے لگیں۔ آنے دو کل، میں اس کو سمجھ لوں گا، اپنی مرضی چلانے لگا ہے، جب دل چاہا چھٹی کر لی یا دکان سے نکلے، ڈرائیور نظر نہ آیا تو فوراً دل میں سوچ لیا، کہ کہیں بیٹھا گپ شپ لگا رہا ہوگا وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب منفی غصے کی علامات ہیں۔

میاں کو شوگر ہے، ٹیسٹ (test) کروایا، شوگر زیادہ تھی۔ بیوی نے شور مچانا شروع کر دیا کہ ہر میٹھی چیز کھانے لگتے ہیں منع کر کر کے تھک گئی، مانتے ہی نہیں، پڑھے لکھے ہیں کم از کم اپنا خیال تو رکھا کریں۔ ہر وقت مرغن کھانے چاہییں، کوئی ورزش (exercise) نہیں کرتے

اور پھر خود رونے بیٹھ گئیں۔ اب وہ بے چارا، جس کی پہلے شوگر ہائی تھی اس کا بلڈ پریشر بھی بڑھا دیا، پھر شوہر کہہ دے گا، آئندہ تمہیں رپورٹ (report) نہیں دکھاؤں گا۔

بچوں کے ساتھ بھی یہی معاملہ ہوتا ہے۔ ماں باپ سے اپنے مسائل ان کے غصہ کے ڈر سے (share) نہیں کرتے، اس حجاب کو ختم کرنے کی ضرورت ہے۔ ذرا بیٹھ کر سوچیں، اگلے سے ہمدردی کریں، حوصلہ دلائیں، غصے کو دبائیں۔ بیمار کی بد پرہیزی کرنا بُرا تو لگتا ہے مگر غصے سے پھٹ پڑنا جائز نہیں، یہ حل نہیں ہے۔

مزاح سے غصہ میں نہیں آنا چاہیے:

غصے کو دُور کرنے کا ایک طریقہ مزاح بھی ہوتا ہے۔ تھوڑا سا مزاح کرلیں، یا کوئی ایسی بات کردی جائے جس سے دوسرے کو ہنسی آجائے۔ بعض لوگ مزاح برداشت نہیں کرسکتے۔ اگر اُن سے کوئی مزاح کیا جائے تو فوراً غصے میں آجاتے ہیں۔ بھائی بہنوں میں یہ بہت ہوتا ہے، ایک دم غصہ آجاتا ہے رونا دھونا شروع ہوجاتا ہے۔ آپس میں بات چیت بند ہوجاتی ہے، ان رشتوں میں تھوڑا بہت مزاح ضروری ہے۔ خود بھی مزاح کو برداشت کریں اور دوسروں سے مزاح کرتے ہوئے حدود کا خیال رکھیں۔ اپنے اوپر بھی ہنسنا سیکھیں۔ بعض دفعہ شوہر بھی چھیڑ چھاڑ کرلیتے ہیں، مزاح کرلیتے ہیں۔ یا ماں باپ کوئی بچپن کی حماقت یاد دلا دیتے ہیں، ایسے موقعوں پر غصے میں نہیں آنا چاہیے۔

خواتین تھکن وغیرہ کی وجہ سے بدمزاج نہ ہوں:

غصہ کرنا ایک طرح کا روّیہ بن جاتا ہے۔ تھکن کو تو بہت ہی جواز بنایا جاتا ہے۔ خواتین رات کو ٹھیک سے نہ سو پائیں تو دوسرے دن بات بات پر یہ یاد دلاتی ہیں کہ نہ دن کو چین ہے نہ رات کو آرام ہے۔ نہ بچوں کا کام صحیح سے کرتی ہیں، نہ شوہر کے کام وقت پر کرتی ہیں۔ اور جواز یہ ہے چوں کہ ہم رات کو ٹھیک سے سو نہیں پائے، اب ہم جتنا چاہیں غصہ کریں۔ اگر کبھی ایسی صورت حال ہو تو آپ آرام سے کہہ دیں کہ میں رات کو ٹھیک سے سوئی نہیں، اس لیے تھکن ہو رہی ہے۔ ذرا آرام کرلوں پھر سب کردیتی ہوں۔ لیکن پاؤں پٹخ کر، اور بڑبڑا کر، منہ پھلا کر کام نہ کریں۔ چیخنا چلانا سب کو باتیں سنانا بھی ٹھیک نہیں۔ اور جہاں تک بچوں کے ساتھ جاگنے کا معاملہ ہے، اس بے آرامی اور تھکن کو کوئی بھی محسوس نہیں کرسکتا۔ نہ کسی کو محسوس کروانے کی کوشش کریں، یہ مشقت صرف ماں کرسکتی ہے اور وہی جانتی ہے امور خانہ داری بھی انجام دینے پڑتے ہیں۔ بچوں کی دیکھ بھال، شوہر کی ذمہ داریاں تو عورت کی تو دن رات کی (duty) ہے، تھکن تو ہونی ہے، مگر اس کی

وجہ سے بدمزاج نہ ہوں۔اپنا خیال خود رکھیں۔

خواتین کے لیے خصوصی نصیحت:

دیورانی یا ساس سے ان بن ہوگئی۔اب بڑوں پر تو غصہ نکال نہیں سکتیں، ان کی پیٹھ پیچھے غیبت کرنے لگتی ہیں۔نوکروں کے سامنے ساس اور جٹھانی کی غیبتیں کرتی ہیں۔نوکر بھی ہاں میں ہاں ملاتے ہیں۔لیکن آپ کی غیر حاضری میں یہی نوکر لگائی بجھائی کرتے ہیں اور معاملات مزید خراب ہوجاتے ہیں۔بعض دفعہ دیورانی جٹھانی دونوں ساس کی چوں کہ (common victims) ہوتی ہیں تو اکثر یہ دونوں بیٹھ کر ساس کی غیبت کرتی رہتی ہیں اور پھر یہی باتیں ان دونوں میں سے کسی ایک کے منہ سے ساس تک پہنچ جاتی ہیں۔ایسی حرکت کرنا خاندان کے اتحاد کے سخت خلاف ہے۔آپس میں ساس کی، یا نندوں کی یا اپنی بھابھیوں کی بُرائیاں اور غیبت کسی بھی غیر فرد کے ساتھ نہ کریں۔ایک تو آپ کا کوئی بھی راز (secret) محفوظ نہیں رہ سکے گا۔دوسرے پہلی ہی فرصت میں، موقع ملتے ہی یہ باتیں اُن تک پہنچ جائیں گی۔اس سے اجتناب کریں۔گھر کی باتوں کو اپنے سینوں میں دفن کردیا کریں۔کسی کی بُرائی کسی کے سامنے ہرگز مت کریں۔اس طرح ہم اپنے پاؤں پر کلہاڑی مارتے ہیں، اور نوکروں کے سامنے یہ سب کرنے سے تو اُن کے دل سے آپ کی عزت بھی جاتی رہتی ہے۔ویسے بھی یہ اخلاق سے گری ہوئی حرکت ہے، زیب نہیں دیتا۔ جہالت اور حماقت کے علاوہ یہ سب گناہ کی باتیں بھی ہیں۔

کچھ بیویوں کو ہمیشہ بیمار بنے رہنے کا شوق ہوتا ہے، ماہواری (periods) آئے ہوئے ہیں یا آنے والے ہیں یا ہوچکے ہیں۔ان تین میں سے کوئی ایک حالت تو رہتی ہی ہے اور اس کی سب سے زیادہ زد خاوند پر پڑتی ہے۔ایسی بیویاں خاوند سے توقع کرتی ہیں کہ شوہر ہر وقت ناز اُٹھائے۔اور ہمہ وقت شکوہ کرتی ہیں، نوکروں پر غصہ، بچوں پر غصہ، شوہر سے شکایت، خیال نہیں رکھتا۔وغیرہ وغیرہ۔ یہ ضرور دیکھیں کہ کیا آپ کے ارد گرد لوگ، گھر والے آپ کو بدمزاج یا تلخ مزاج کہتے ہیں؟ اگر ہاں تو ذرا اپنے اندر جھانک کر دیکھنے کی کوشش کریں اور اپنی اصلاح خود کریں۔

خلاصہ:

پہلے اعتراف کریں کہ میں غصے کی تیز ہوں، اور اس کے لیے دلیل مت تلاش کیجیے کہ مجھے فلاں غصہ دلاتا ہے یا فلاں بات پر غصہ آتا ہے۔نہ اپنا ریموٹ کنٹرول دوسرے کے ہاتھ میں دیجیے اور نہ جواز ڈھونڈیں، یہ شیطان نے کیا تھا اپنی غلطی کی دلیل تلاش کی تھی۔ مان لیں کہ میرا

غصہ تیز ہے۔ اللہ سے کثرت سے دُعا کیجیے ''اللہ مجھے صبر، حلم اور تحمل عطا کرے''۔ ''غصہ پر قابو پانے کی توفیق عطا کرے''۔ ''سوچ سمجھ کر، اپنے جذبات کا اظہار کروں، اللہ سے یہ دعا کیجیے، ایسی کیفیت میں ضرور اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطَانِ الرَّجِیْمِ پڑھیں اور بار بار پڑھیں۔ شعوری طور پر گہرے سانس لے کر، ممکن ہو تو وضو کر لیں، ٹھنڈا پانی پی لیں، جس پر غصہ کیا تھا، اُس سے معافی مانگیں، اس طرح عاجزی آئے گی اور دوبارہ ایسی صورت حال میں محتاط رہیں۔ اپنا جرمانہ، کفارہ مقرر کیجیے اور پورا کرنے کی بھرپور کوشش کریں۔ اس طرح اپنے آپ کو سزا دیں تاکہ آخرت کی سزا سے بچیں۔

یاد رکھیے، اگر غصہ اور جھوٹ ان دو بُرائیوں پر ہم نے قابو پا لیا، اصلاح کر لی، تو نوے فی صد برائیوں سے جان چھوٹ جائے گی۔ ان دو برائیوں کی وجہ سے ہم بہت سے گناہوں سے جھولی بھر لیتے ہیں۔ ہمارے اعمال نامے ان کی وجہ سے گناہوں سے بھر جاتے ہیں۔

سوچیے غصے کے غلط اظہار کی وجہ سے نہ ہم اصلاح کر پاتے ہیں، نہ عزت رہتی ہے، یہ بھی سوچیں کیا قیامت کے دن میرے اعمال نامے میں اتنی گنجائش ہوگی کہ میں اتنے بڑے بڑے گناہوں کا بوجھ اُٹھا سکوں۔ کیا میں اس کا بدلہ چکا پاؤں گی، کوئی فدیہ دے سکوں گی۔ یقیناً ہم نہیں کر سکیں گے۔ کسی نے کہا ہے کہ وہ کیا چیز ہے جو ہے تو حرام مگر اُس کا پینا حلال ہے تو وہ غصہ ہی ہے۔ اللہ تعالیٰ سے یہ دُعا کرتے ہیں کہ ''اللہ ہمیں اپنے غصے کو قابو پانے کی توفیق عطا فرما دے اور ہم کو بھی علم اور حلم کی زینت سے آراستہ فرما دے''۔

بغض

تزکیہ کے ضمن میں ہمارا اگلا مضمون ''بغض'' ہے۔ بغض کو کینہ، آزردگی (resentment)، بددلی (rancor) بھی کہتے ہیں، اس کے لیے عربی میں لفظ آیا ہے ''غِل'' یعنی گِلہ، کدورت، دل کے اندر گلہ شکوہ رکھنا وغیرہ۔

بغض کا محل:

حدیث میں آتا ہے:

((مَنْ أَحَبَّ لِلَّهِ وَأَبْغَضَ لِلَّهِ وَأَعْطَى لِلَّهِ وَمَنَعَ لِلَّهِ فَقَدْ اسْتَكْمَلَ الْإِيمَانَ))[1]

''جس نے محبت کی تو اللہ کے لیے، بغض رکھا تو اللہ کے لیے اور جس نے دیا تو اللہ کے لیے اور روکا تو اللہ کے لیے اس نے اپنا ایمان مکمل کر لیا۔''

اس حدیث کی رو سے پتا چلا کہ اللہ کی خاطر بغض رکھنا اچھی بات ہے، اللہ تعالیٰ وہ ہستی ہے جس کی خاطر کسی سے بغض رکھنا عین عبادت ہے، اپنے گناہوں کے خلاف بھی بغض (resentment rancor) ہونا چاہیے۔ شیطان سے بغض رکھیں، اسی طرح گناہوں کے خلاف آپ کے دل میں کینہ ہونا چاہیے، گناہ آپ کو ایک آنکھ نہ بھائیں۔ ہمارے اندر جو بُری صفات ہیں ان سے بغض رکھنا چاہیے لیکن یہ بغض صرف بری عادتوں سے ہو اپنی ذات سے نہ ہو، اپنی ذات سے نفرت (self loathing) یا بغض نہیں رکھنا چاہیے بلکہ اس بری عادت سے رکھنا چاہیے جو ہمارے اندر ہے۔ اگر ہمارے اندر شریعت کے خلاف کوئی چیز ہے تو اس سے بغض رکھنا چاہیے لیکن ان بُرائیوں کا ذکر ہر آنے جانے والے کے سامنے نہ کیا جائے بلکہ صرف ان کے سامنے کریں جو ان خرابیوں کا علاج بتا سکیں، جن پر آپ کو اعتماد ہو کہ وہ آپ کا راز فاش نہیں کریں گے اور اس شخص کے سامنے اپنی برائی کا ذکر کریں جو خود اس برائی سے پاک نظر آتا ہو اور اللہ سے دعا کریں ''اے اللہ! میری برائیوں کو دور کر دے''۔ برائیوں سے بغض رکھیں گے تو ہی ان سے نجات پانے کی کوشش کریں گے اور اللہ سے مدد مانگیں گے۔ لہٰذا اپنی برائیوں سے بغض رکھنا اچھی بات ہے۔ جو چیزیں اللہ کو ناپسند ہیں، ان سے بغض رکھنا بھی اچھی بات ہے۔ بعض دفعہ دوسرے لوگوں میں ہمیں ایسی

(۱) سنن ابی داؤد، کتاب السنة، باب الدلیل علی زیادة الایمان...

برائیاں نظر آتی ہیں جو اللہ کو ناپسند ہیں، مثلاً کسی میں جھوٹ بولنے کی یا چوری کی عادت ہے یا طنز کرنے کی عادت ہے تو اس برائی سے بغض رکھنا چاہیے لیکن اس شخص کی ذات سے بغض نہ رکھیں جو ان برائیوں میں مبتلا ہو۔ پتا چلا کہ شرعی وجہ سے بغض ہو سکتا ہے مگر اس میں ضروری ہے کہ بندہ بُرائی اور بُرائی کرنے والے میں فرق رکھے، بغض انسان کی ذات سے نہ رکھے بلکہ اس بری عادت سے رکھے۔

بعض دفعہ کچھ لوگوں کی طبیعت آپس میں نہیں ملتی اس کو ہم کہتے ہیں ان کی کیمسٹری (chemistry) نہیں ملتی، یہ الگ چیز ہے، ہم اس کی بات نہیں کر رہے۔ یہ کوئی گناہ نہیں، کیوں کہ بعض لوگ آپ کو برے تو نہیں لگتے لیکن اچھے بھی نہیں لگتے آپ ان کے ساتھ زیادہ میل جول نہیں رکھنا چاہتے، زیادہ اٹھنا بیٹھنا پسند نہیں کرتے، یہ کسی بغض، کینہ یا کدورت کی وجہ سے نہیں ہوتا بلکہ طبیعتیں میل نہیں کھاتیں، اس میں کوئی حرج نہیں اور نہ ہی یہ بغض میں شمار ہوتا ہے۔

امام غزالیؒ نے اپنی کتاب میں یہ بات لکھی ہے کہ وہ غصہ جو انسان کے اندر پیدا ہو اور انسان برداشت کر جائے یعنی بدلہ لینے کا اختیار رکھتا ہو مگر پھر بھی بدلہ نہ لے اور وہ غصہ پی لے ، برداشت کر لے تو ایسا غصہ بہت مبارک ہوتا ہے۔ غصہ کب آتا ہے؟ جب کوئی زیادتی کرے یا کوئی ناگوار معاملہ پیش آئے، پھر آپ کا بدلہ لینے کا دل چاہتا ہے لیکن اگر کسی بے بسی کی وجہ سے بدلہ نہیں لے سکے تو وہ غصہ اندر ہی اندر جمع ہوتا رہتا ہے اور کینہ بن جاتا ہے، بغض بن جاتا ہے۔ امام غزالیؒ کہتے ہیں غصے کا بیٹا کینہ ہے اور کینے کے آٹھ بیٹے ہیں ان میں سے ایک حسد ہے یعنی حسد اُن بیٹوں میں سب سے زیادہ گاڑھی چیز ہے، زیادہ بھاری چیز ہے، مہلک چیز ہے، بہت بری چیز ہے۔ غل نسبتاً ہلکی چیز ہے، بغض اور حسد میں کہیں کہیں مماثلت محسوس ہوتی ہے، ملتی جلتی سی کیفیت ہے، قریب قریب ہیں، سب ایک ہی خاندان کے ہیں کہیں نہ کہیں تو مشابہت محسوس ہوگی۔ حسد رکھنے والا جنت میں داخل نہ ہوگا اور حسد کی کوئی شرعی وجہ بھی نہیں ہو سکتی اس کی کوئی گنجائش ہی نہیں جبکہ غل نسبتاً ہلکی چیز ہے اگر اسے کنڑول کر لیا جائے، دل کو صاف کر لیا جائے، بغض دل سے نکال دیا جائے تو آگے بڑھ کر وہ حسد میں تبدیل نہیں ہوگا۔

سسرالی رشتوں میں بغض:

اکثر یہ بیماری سسرالی رشتے داروں میں پیدا ہو جاتی ہے، ایک دوسرے کے خلاف دلوں میں بغض پلتا رہتا ہے۔ بہو کو شکایت ہوتی ہے کہ ساس ہر وقت ڈانٹتی رہتی ہے، طعنے دیتی

رہتی ہے، بہت بااختیار(powerful) ہے، اُن کا بیٹا اپنی ماں کا بہت فرماں بردار ہے، وہ ساس کو کچھ نہیں کہہ سکتی، کمزور ہونے کی وجہ سے بدلہ نہیں لے سکتی لہذا اپنے دل میں ساس کے خلاف بغض پالتی رہے گی۔ جب دل کے اندر بغض کا بیج پڑ جاتا ہے تو دل چاہتا ہے اس شخص کو تکلیف پہنچے، اس کو اپنے دشمن کی تکلیف سے خوشی محسوس ہوتی ہے یا چھوٹی چھوٹی باتوں میں جس کے خلاف بغض ہوتا ہے اس کی مخالفت کی جاتی ہے۔ جو چیز اس کو بری لگے گی اس کو اچھا کہہ کر خوش ہوں گے اور جو اسے اچھی لگے گی، اس کو برا ثابت کرنے کی کوشش کریں گے۔ بعض دفعہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ ساس کو بہو کا کوئی بچہ اچھا لگتا ہے، پیارا لگتا ہے تو بہو اس بچے کو اذیت دیتی ہے، مارتی پیٹتی ہے اور اس طرح بالواسطہ(indirectly) ساس کو تکلیف پہنچاتی ہے، اپنے ہی بچے پر زیادتی کرتی ہے تاکہ ساس کو دکھ پہنچے۔ اس طرح یہ بغض بہت ہی تکلیف دہ صورت اختیار کر لیتا ہے یا اگر کوئی نوکر ساس کو اچھا نہیں لگتا تو بہو اس کے کام کی تعریف کرتی ہے اور اس پر بہت مہربان ہوتی ہے۔ یہ بغض کا مظاہرہ ہے، یعنی صرف دوسرے کو اذیت دینے کے لیے اس کی پسند کی مخالفت کرنا اور کوئی آپ کے سامنے اس شخص کی برائی کرے تو خوشی محسوس کرنا۔ اسی سے پھر غیبت اور بدگمانی جیسے گناہ سرزد ہوتے ہیں، اگر اس شخص پر کوئی مشکل آن پڑے تو خوشی کا احساس ہوتا ہے اس جذبہ کو ''شماتت'' کہتے ہیں یعنی دشمن کی مشکلات پر خوش ہونا، یہ چیز ہلاک کرنے والی چیزوں میں سے ایک ہے۔

حدیث میں مضمون آتا ہے:

((لَا تُظْهِرْ الشَّمَاتَةَ لِأَخِيكَ فَيَرْحَمَهُ اللّٰهُ وَيَبْتَلِيكَ))[1]

''جو کسی مسلمان کو مصیبت میں دیکھ کر خوش ہوگا، اللہ اس کو اسی مصیبت میں مبتلا کرے گا۔''

بغض سے بچاؤ:

انسان اپنے دل کو ہر وقت بغض سے پاک کرنے کی کوشش کرتا رہے، بغض کی پرورش نہ کرے اور اگر ظلم وزیادتی کا نشانہ بن رہا ہے تو صبر کے ساتھ برداشت کرے اور یہ سوچے کہ اس کا بدلہ اللہ دینے والا ہے۔ اب اگر کسی کے ساتھ زیادتی ہوئی تو شیطان دل میں بغض پیدا کرنے کی کوشش کرے گا۔ کسی نے کسی پر ظلم کیا تو مظلوم کے دل میں بغض تو پیدا ہوگا اب اس کو دور کیسے کیا جائے؟ امام غزالیؒ نے واقعۂ افک نقل کیا ہے جس میں حضرت عائشہؓ پر منافقوں نے جو جھوٹا

(۱)سنن الترمذی، کتاب صفة القيامة و الرقائق، باب سنه...

الزام لگایا تھا سورۂ نور میں اس کا تذکرہ آتا ہے جب یہ جھوٹی تہمت حضرت عائشہؓ پر لگائی گئی تھی تو اس میں حضرت مسطح بن اُثاثہؓ بھی شامل تھے۔ حضرت مسطحؓ حضرت ابوبکرؓ کے قریبی رشتہ دار اور زیرِ کفالت تھے تو حضرت ابوبکرؓ کے دل میں خیال پیدا ہوا کہ میری بیٹی پر اتنا بڑا الزام لگایا چناں چہ میں اب حضرت مسطحؓ کی مدد نہیں کروں گا پہلے وہ ان کی کفالت اور مدد کیا کرتے تھے۔ جب انہوں نے قسم کھائی تو یہ ایک فطری ردِ عمل (natural reaction) تھا۔ ان کے قسم کھانے پر قرآن میں آیات نازل ہوئیں۔

﴿ وَلَا يَأْتَلِ أُولُوا الْفَضْلِ مِنكُمْ وَالسَّعَةِ أَن يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۖ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (٢٢) ﴾

''اور چاہیے کہ دینی بزرگی اور دنیاوی وسعت رکھنے والے اس بات پر قسم نہ کھائیں کہ وہ قرابت داروں کی، مسکینوں کی اور مہاجر فی سبیل اللہ کی مدد نہ کریں گے، ان کو چاہیے کہ وہ درگزر کریں اور معاف کر دیں کیا تم پسند نہیں کرتے، اس بات کو کہ اللہ تم کو معاف کر دے، اللہ غفور ہے اور رحیم ہے''۔

جب یہ آیات نازل ہوئیں تو حضرت ابوبکرؓ نے فرمایا کہ اللہ کی قسم میں چاہتا ہوں کہ اللہ مجھے معاف کرے اور حضرت مسطحؓ کے ساتھ انہوں نے دوبارہ حسن سلوک شروع کر دیا، مالی مدد جاری کر دی۔ یہ واقعہ نقل کر کے امام غزالیؒ لکھتے ہیں کہ بغض اور کینہ رکھنے والا تین میں سے ایک حالت میں ضرور ہوتا ہے۔ (۱) اپنے نفس سے جہاد کرے گا اور اس متعلقہ شخص کے ساتھ نیکی اور احسان کرے گا تاکہ اس کا دل خوش اور صاف ہو جائے، یہ حضرت ابوبکرؓ نے کیا، کتنے بڑے حوصلے اور صبر والی بات ہے۔ کیوں کہ اس میں زیادتی بھی اُن صحابی کی طرف سے ہوئی، خواہ مخواہ اپنے محسن کی بیٹی پر جھوٹی تہمت لگانے والوں کا ساتھ دیا لیکن اس کے باوجود حضرت ابوبکرؓ نے ان کے ساتھ ایسا سلوک کیا کہ ان صحابی کا دل صاف ہو گیا اور وہ اپنی غلطی پر شرمسار ہوئے۔ اس پر امام غزالیؒ فرماتے ہیں کہ یہ ''صدیقوں'' کا درجہ ہے۔

(۲) جس کے خلاف بغض ہے، اس کے ساتھ نیکی تو نہیں کرتا مگر برائی بھی نہیں کرتا اس کا برا بھی نہیں چاہتا اس کی غیبت بھی نہیں کرتا اس کی تکلیف اور مشکل پر خوش بھی نہیں ہوتا بلاوجہ مخالفت نہیں کرتا یہ پرہیزگاروں کا درجہ ہے، یہ بھی اچھا ہے۔

(۳) بغض اور کینے کی وجہ سے انسان خود بھی ظلم پر اتر آئے، مظلوم انسان کے دل میں بغض پیدا ہو جاتا ہے اور نتیجتاً وہ اس ظالم شخص کو نقصان پہنچانے کی فکر میں لگ جاتا ہے، اپنا غصہ ٹھنڈا کرنے اور بغض نکالنے کی خاطر منصوبے بناتا رہتا ہے۔ اس شخص نے تو صرف ایک بار ظلم کیا جبکہ اِس نے بدلے لینے کے لیے کئی بار نقصان پہنچایا، کوئی موقع ہاتھ سے نہیں جانے دیا۔ لہٰذا اب یہ شخص خود ظالم ہو جاتا ہے، ہر وقت اس کی برائی میں لگا رہتا ہے، اس کے عیبوں کی ٹوہ میں لگا رہتا ہے اور اس کی تکلیفیں سن سن کر خوش ہوتا رہتا ہے۔ کبھی ہم نے سوچا کہ بہویں ساسوں کی برائی سن کر اتنی خوش کیوں ہوتی ہیں۔ یہ گھر گھر کا مسئلہ ہے اس لیے سسرالی رشتوں کا خاص ذکر کیا ہے کہ اس میں عورتیں بغض پالتی ہیں اور غیبت کر بیٹھتی ہیں۔ کینے کی وجہ سے دوسرے کی برائی کرنے لگیں اور ان کا بُرا چاہنے لگیں یہ درجہ فاسقوں اور ظالموں کا ہے۔ اس طرح دوہرا نقصان ہوا ایک تو اپنے ساتھ زیادتی ہوئی اور اس کا اللہ کے ہاں کوئی صبر کا پھل بھی نہ ملا۔ اس صبر نہ کرنے کے بدلے جنت بھی کھوئی، دنیا میں بھی جلتے بھنتے کباب ہوتے رہے اور آخرت میں جہنم میں جا پڑے۔ بغض کتنا تباہ کن اور نقصان دہ ہو گیا۔

لہٰذا کوئی زیادتی کرے تو اُسے معاف کردو، دل صاف کرلو، دل میں بغض مت رکھو۔ حدیث میں آتا ہے عفو در گذر کرنے والوں کی حق تعالیٰ قیامت کے دن عزت افزائی فرمائے گا، قیامت کے دن اللہ ان کو بڑے درجے دے گا۔ حضرت عقبہ بن عامرؓ فرماتے ہیں رسول اللہ ﷺ نے ایک مرتبہ میرا ہاتھ پکڑ کر فرمایا کہ ''میں تجھ کو آگاہ کروں کہ اہل دنیا اور آخرت کے فاضل ترین اخلاق کون سے ہیں؟'' پھر فرمایا کہ ''جو شخص تجھ سے قطع تعلق کرے تو اس سے ملتا رہ اور جو تجھے محروم اور ناکام کرنے کی کوشش کرے اس کے ساتھ عطا اور عنایت سے کام لے اور جو تجھ پر ظلم کرے اس کے ساتھ عفو و درگذر سے کام لے۔

اس سے کیا ہوگا دل کے اندر بغض پیدا نہیں ہوگا۔ اگر دل میں کسی کے خلاف بغض آ گیا ہے تو اللہ سے دعا کریں کہ میرا دل صاف کردے۔ تصور کریں آپ کا دل ایک آئینہ ہے جس کو آپ دھبوں سے پاک صاف کر رہے ہیں اور چمکا رہے ہیں۔ جب دل سے بغض نکل جاتا ہے تو دل صاف اور ذہن ہلکا ہو جاتا ہے۔

بغض کا نقصان:

بغض پالنے کا نقصان یہ ہوتا ہے کہ انسان ہر وقت اُداس (upset) رہتا ہے، جلتا

بھنتا رہتا ہے ذہن اور جسم پر بھی منفی (negative) اثرات پڑتے ہیں اور کئی لوگوں سے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں کیوں کہ جس شخص سے بغض ہوتا ہے وہ اکیلا ہی اس کی زد میں نہیں آتا بلکہ جن لوگوں سے اس شخص کی دوستی ہے یا اچھے تعلقات ہیں ان سب سے بھی دشمنی اور نفرت ہو جاتی ہے۔ اسی چیز کو دوسرے زاویے سے سمجھیں، اگر کسی کو اپنی ساس بُری لگتی ہے تو اس وجہ سے نندیں بھی بُری لگنے لگتی ہیں، کیوں کہ ساس اُن کی ماں ہے اور ماں کو اپنی بیٹیوں سے فطری طور پر محبت ہوتی ہے۔ چناں چہ پھر بہو ساس کے ساتھ ساتھ نند کی تکالیف یا پریشانیوں پر بھی خوش ہوتی ہے۔ اگر نند اپنے خاوند یا سسرال والوں کے ساتھ خوش نہیں یا جھگڑا ہو جائے تو انہیں خوشی ہوگی۔ دیکھیے یہ بغض کتنا خوف ناک جال ہے، جس میں ایک نفرت سے شروع ہو کر آپ کتنی نفرتوں کا شکار ہو جاتے ہیں، یہ خاندانی سیاست (family politics) دراصل عورتوں کی تمام تر صلاحیتوں کو ختم کر کے رکھ دیتی ہے وہ اس سے نکل ہی نہیں پاتیں، سازشوں پر سازشیں اور ارد گرد جالوں پر جال بنتے چلے جاتے ہیں اور ان جالوں میں بالآخر کون پھنستا ہے، خود اُس کی اپنی ذات۔ لہذا بغض کو معمولی چیز نہ سمجھیں۔ اس سے بچاؤ کے طریقوں پر عمل کریں، اپنا تزکیہ کریں، اپنی روحانی صحت کے لیے، ذہنی سکون اور خوش حالی کے لیے بغض سے دور رہیں۔ کیوں کہ یہ انسان کو اندر سے کھوکھلا کر دیتا ہے، تعمیری صلاحیتوں کو چاٹ جاتا ہے، جس طرح مکڑی کے جالے میں پھنسی ہوئی مکھی یا کیڑے کا حشر ہو جاتا ہے بالکل ویسا ہی حشر بغض انسان کا کر دیتا ہے، ذہن ہر وقت منصوبے اور سازشیں کرتا رہتا ہے، اُس کی ٹوہ میں لگا رہتا ہے کہ کس طرح اس شخص کو تکلیف اور اذیت دی جائے۔ اس طرزِ عمل کا دنیا میں بھی نقصان ہے اور آخرت میں سخت عذاب کا خدشہ ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

((وَلَا تَبَاغَضُوا))[1]

''ایک دوسرے سے بغض مت رکھو''۔ ترمذی اور مسند احمد میں حدیث ہے

((دَبَّ اِلَيْكُمْ دَاءُ الْأُمَمِ قَبْلَكُمْ الْحَسَدُ وَالْبَغْضَاءُ هِيَ الْحَالِقَةُ لَا أَقُولُ تَحْلِقُ الشَّعَرَ وَلَكِنْ تَحْلِقُ الدِّينَ))[2]

''اگلی امتوں کی مہلک بیماری یعنی حسد اور بغض تمہاری طرف چلی آ رہی ہے اور یہ بالکل

---

(۱) بخاری، كتاب الادب، باب ايها الذين امنو

(۲) ترمذی، كتاب صفة القيامة، باب منه

صفایا کردینے والی اور مونڈھ دینے والی ہے، میرے کہنے کا مطلب یہ نہیں کہ بالوں کو مونڈھنے والی ہے بلکہ یہ دین کا صفایا کرنے والی ہے۔"

ایک اور حدیث میں آتا ہے:

((تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ فِي كُلِّ يَوْمِ خَمِيسٍ وَاثْنَيْنِ فَيَغْفِرُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ لِكُلِّ امْرِءٍ لَا يُشْرِكُ بِاللَّهِ شَيْئًا إِلَّا امْرَأً كَانَتْ بَيْنَهُ وَبَيْنَ أَخِيهِ شَحْنَاءُ فَيُقَالُ ارْكُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا ارْكُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا))[1]

"ہر ہفتہ میں پیر اور جمعرات کو لوگوں کے اعمال (اللہ کے حضور) پیش ہوتے ہیں تو ہر بندہ مومن کی معافی کا فیصلہ کیا جاتا ہے، سوائے ان دو آدمیوں کے جو ایک دوسرے سے بغض رکھتے ہیں، ان کے بارے میں حکم دے دیا جاتا ہے کہ ان کو چھوڑے رکھو یہاں تک کہ یہ آپس کے کینہ اور دشمنی سے باز آجائیں۔ آپ ﷺ نے یہ بھی فرمایا "مومن کینہ پرور نہیں ہوتا"۔ یعنی وہ دل کے اندر بغض پال پال کر نہیں رکھتا۔ اس چیز سے بچنے کی ضرورت ہے ،دل بڑا کریں درگذر کریں معاف کرتے رہیں کیوں کہ اللہ بھی ہمیں معاف کرتا رہتا ہے، پردہ پوشی کرتا ہے۔

بغض کی دوسری وجہ:

بغض کی ایک اہم وجہ یہ ہے کہ کسی کے گھر والے یا سگے رشتہ دار ناانصافی کریں، بدسلوکی کریں یا اُس کے مقابلے میں کسی اور کو ترجیح دیں۔ مثلاً ایک گھر میں دو بیٹیاں ہیں لیکن ماں کا جھکاؤ ایک بیٹی کی طرف زیادہ ہے، اس کے ہر کام کی تعریف کرتی ہے اور دوسری بیٹی کے کسی کام پر توجہ نہیں دیتی۔ لہذا اس بیٹی کو اپنی ہی بہن سے بغض ہو جاتا ہے لیکن اس معاملے میں اُس بہن کا تو کوئی قصور نہیں جسے ماں کی محبت حاصل ہے بلکہ ہوسکتا ہے وہ زیادہ فرماں بردار ہو، ماں کا ہاتھ بٹاتی ہو، ماں کا بہت خیال کرتی ہو، اسی وجہ سے ماں کا جُھکاؤ اس کی طرف زیادہ ہو۔ لیکن اس طرح ایک بہن کو دوسری سے بغض ہو جائے گا۔ اس لیے اسلام پسند نہیں کرتا کہ بچوں کا آپس میں موازنہ کیا جائے۔ یہ نہیں کہنا چاہیے اُس بچے سے کچھ سیکھو، کتنا تابع فرمان اور تمیز دار ہے، اپنے بھائی کو دیکھو کتنا اچھا پڑھتا ہے تم تو نکمّے ہو، وغیرہ وغیرہ۔ اس طرح کی مقابلے بازیاں اور بچوں کی ایک دوسرے کے سامنے تعریفیں کرنا بہن بھائیوں کے دلوں میں بغض پیدا کر دیتا ہے لہذا تعریف کے

(۱) مسلم، کتاب البر و الصلة و الآداب، باب النھی عن الشحناء ، التہاجر

معاملے میں بہت محتاط رہنا چاہیے۔ اسی طرح ایک ساس کی دو بہوئیں ہیں ساس ایک کی بہت تعریف کرتی ہے اور دوسری کو بالکل نظر انداز کرتی ہے تو دوسری کو پہلی بہو سے بغض ہو جائے گا۔ دیورانیوں اور جٹھانیوں کے اندر یہ بغض کثرت سے پایا جاتا ہے، ایک دوسرے کو بلا وجہ اذیت پہنچاتی ہیں، ہر وہ کام کریں گی جس سے دوسری کو اذیت پہنچے اور وہ ساس کی نظروں سے کسی طرح گر جائے یا میاں بیوی میں جھگڑا ہو جائے۔ اگر ایک کا بچہ بیمار ہو جائے، کوئی اور تکلیف آجائے یا امتحان میں فیل ہو جائے تو دوسری بہو اندر ہی اندر خوش ہوگی۔ چلتے پھرتے ایک دوسرے پر طنز کریں گی، کڑوی کسیلی کہیں گی، چبھتے جملے استعمال کریں گی۔ ایک واقعہ سننے میں آیا تھا کہ ایک دیورانی جٹھانی فلیٹ (flat) میں رہا کرتی تھیں، آپس میں بالکل نہیں بنتی تھی، کم ظرفی کی وجہ سے دلوں میں بغض تھا۔ دیورانی نے اپنی دوستوں کی دعوت کی اور تیاری میں مصروف ہوگئی، انڈے بھی ابلنے رکھے، جٹھانی بھی کچن میں کام کر رہی تھی۔ دیورانی کسی اور کام میں مصروف ہوگئی اور انڈے بھول گئی جو کہ ابل ابل کر جل گئے۔ جٹھانی دیکھتی رہی مگر چولھے سے نہ اتارا۔ جب دیورانی نے پوچھا کہ آپ نے دیکھا نہیں؟ تو اس نے جواب دیا مجھے لگا تم کو جلے ہوئے انڈے ہی چاہیے تھے۔

یہ ہمارے معاشرے میں گھر گھر کی کہانی ہے اس طرح ہم ایک دوسرے کو جلاتے کڑھاتے رہتے ہیں، اذیت اور نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔ دیورانی کو تکلیف ہوئی تو جٹھانی بہت خوش ہوئی۔ لیکن اگر جٹھانی یہ سوچے کہ اس عمل سے آخرت پر کیا نتائج مرتب ہوں گے، اس کو کتنا ثواب ملا؟ گناہ ہی گناہ کمایا، نقصان الگ ہوا، کسی کا دل دکھایا اور اس کے دل میں جٹھانی سے مزید غصہ اور نفرت پیدا ہوئی ہوگی اور یہ سب کر کے دوسری عورت کو کتنا سکون ملا ہوگا۔ یہ کوئی عقلمندی کا سودا تو نہیں کیا، اس عمل کے ذریعے خود کو جہنم کا ایندھن بنایا۔ ذرا سا چولھا ہی بند کر دینا تھا لیکن بغض کی وجہ سے نہیں کیا۔

اس بغض کا علاج:

جب کبھی دل میں کسی کی تعریف سن کر بغض پیدا ہو جائے تو انسان ٹھنڈے دل سے یہ سوچے کہ آخر اس بندے یا بندی کی تعریف کیوں کی جارہی ہے، کیا یہ بندی واقعی تعریف کی مستحق ہے؟ اُس میں ایسی کیا خوبی ہے؟ اگر کوئی قابل تعریف خوبی ہے تو میں بھی اپنا لوں اور ایسی ہو جاؤں، یہ مثبت رویہ ہے۔ دوسری طرف آپ یہ سوچیں: یہ کہاں کا انصاف ہے کہ کسی کی تعریف

لوگ کر رہے ہیں اور دشمنی اس سے ہوگئی جس کی تعریف ہو رہی ہے، اس میں اُس بے چارے یا بے چاری کا کیا قصور؟ حضرت یوسفؑ کے بھائیوں کو پہلے حضرت یوسفؑ سے حسد پیدا ہوا تھا کیوں کہ وہ اپنے والد کو بہت پیارے تھے لیکن اس میں حضرت یوسفؑ کا کیا قصور تھا؟ اور یہ حسد پھر بغض کی شکل اختیار کر گیا اور آپ کے علم میں ہے کہ اس کے بعد انہوں نے کیا کیا ترکیبیں کیں، تو بغض سب سے زیادہ نقصان خود بغض رکھنے والے کو پہنچاتا ہے۔ دوسری طرف خاندان کا ماحول خراب کر کے رکھ دیتا ہے، آس پاس کے لوگوں کو پٹیاں پڑھاتا ہے، گروہ بندی کروا دیتا ہے۔ بعض دفعہ خواتین خانہ نوکروں کے ساتھ مل کر گھر کے دوسرے افراد کے خلاف ملی بھگت کرتی ہیں اور جس سے بغض اور حسد ہے اس کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرتی ہیں۔

بغض کی ایک اور وجہ:

بغض ہمیشہ اُن لوگوں سے ہوتا ہے جو دن رات ساتھ رہتے ہیں۔ روزمرہ کی زندگی میں جو رشتے ہم نبھاتے ہیں ان رشتوں میں ٹکراؤ (friction) ہوتا ہے، لہٰذا دلوں میں ایک دوسرے کے خلاف میل (hatred) آ جاتا ہے دلوں میں کینہ اور غل پیدا ہو جاتا ہے۔ اب ہم دیکھتے ہیں کہ مردوں میں عام طور پر کس بنا پر بغض پیدا ہوتا ہے، دو مردوں کی مثال دیکھیں جو ایک آفس میں ایک ہی عہدے پر کام کرتے ہیں، اب اُن دونوں کی ترقی (promotion) ہونی ہے لیکن (boss) نے ترقی (promotion) کے لیے ایک کو دوسرے پر ترجیح دے دی۔ اس وجہ سے جس کی ترقی ہوگئی اس کے خلاف دوسرے کے دل میں نفرت و بغض پیدا ہو جائے گا حالاں کہ جس کی ترقی (promotion) ہوئی اس کا اس معاملے میں کوئی عمل دخل نہیں تھا، یہ تو (boss) کا فیصلہ تھا۔ لیکن اب دوسرا شخص چاہے گا کہ یہ کسی طرح (boss) کی نظروں سے گر جائے، اس پر کوئی مصیبت آ جائے، کوئی معاملہ (case) اس کے خلاف (against) بن جائے۔ اور اگر وہ واقعی کسی معاملے میں پھنس جائے تو خوشی ملتی ہے کہ چلو اچھا ہوا حالاں کہ اس نے آپ کا کچھ بھی نہیں بگاڑا نہ اس کے نقصان سے آپ کا فائدہ ہوا۔ بس اس کی کامیابی دیکھ کر بغض ہو گیا۔ اہل کتاب کے حوالے سے اسی بغض کا تذکرہ سورۂ آل عمران میں آیا ہے:

﴿قَدْ بَدَتِ الْبَغْضَآءُ مِنْ اَفْوَاهِهِمْ وَمَا تُخْفِیْ صُدُوْرُهُمْ اَكْبَرُ﴾ (۱۱۸)

''وہ مسلمانوں سے بغض رکھتے ہیں۔ بغض ان کے منہ سے پھوٹ رہا ہے اور جو ان کے سینوں میں مخفی ہے وہ کہیں زیادہ ہے۔''

غور کریں اہل کتاب کو مسلمانوں سے کس بات پر بغض ہوا تھا؟ بات یہ تھی کہ نبی ﷺ بنی اسماعیل میں کیوں آ گئے، بنی اسحٰق میں سے کیوں نہیں آئے۔ یہ شرف کسی اور کو کیسے حاصل ہوا، یہ بغض ہو گیا چناں چہ مسلمانوں کی پریشانیاں، مصائب، اذیتیں اور شکست ان کو اچھی لگتی تھی، مسلمانوں کی کامیابی ان کو کھلتی تھی۔ اللہ تعالی سے دعا کرنی چاہیے اللہ تعالی ہمارے دلوں کو بغض سے پاک کر دے اور جس کا دل کینہ سے غل سے بغض اور حسد سے پاک ہو جائے وہ جنت کا شہری بننے کا مستحق ہے۔ ایک دفعہ نبی اکرم ﷺ نے کسی صحابی کے بارے میں متواتر تین دن جنت کی بشارت دی کہ یہ جنتی ہیں، ان صحابیؓ کے بارے میں جب یہ خوش خبری دی گئی تو ایک اور صحابیؓ نے چاہا کہ میں جا کر ان کا معمول دیکھوں کہ یہ کیا عمل کرتے ہیں جس کی وجہ جنت کے مستحق ہو گئے۔ کسی نہ کسی بہانے سے تین دن وہ ان کے گھر جا کر رہنے لگ گئے کوئی غیر معمولی چیز نہ دیکھی کوئی غیر معمولی عبادت نہ دیکھی کہ بہت زیادہ عبادت گذار ہوں دن بھر روزہ ہو اور رات بھر جاگ کر عبادت میں گذارتے ہوں یا صدقات اور خیرات کرتے ہوں۔ آخر انہوں نے پوچھ لیا کہ رسول اکرم ﷺ نے آپ کے بارے میں جنتی ہونے کی خوش خبری سنائی ہے، آپ کا ایسا کیا عمل ہے؟ انہوں نے جواب دیا کوئی اور چیز تو مجھے اپنے اندر نظر نہیں آتی صرف یہ ہے کہ دن بھر کام میں گذارنے کے بعد رات کو سوتے وقت میرے دل میں کسی کے خلاف کوئی بغض نہیں ہوتا۔ کتنا پیارا اور ہلکا ہو گا وہ دل جس میں کسی کے خلاف بغض نہ ہو۔

بغض کا علاج:

اب اگر کسی کے خلاف دل میں بغض آ گیا تو انسان کیا کرے؟ اس کا علاج یہ ہے کہ انسان سوچے کہ میں جس شخص سے اتنا بغض رکھتا ہوں، کیا پتا کل کو مجھے اسی سے کوئی کام پیش آ جائے یا اس کے ساتھ کوئی تعلقات استوار کرنے یا رشتہ قائم کرنا پڑ جائے تو پھر کیا ہو گا؟ چلیں دنیا میں نہ سہی لیکن کیا قیامت میں آپ پسند کریں گے کہ وہ آپ کی نیکیاں لے جائے۔ پھر خصوصاً اس کے لیے دعا کریں کہ اللہ اس کو دنیا اور آخرت کی بھلائیاں عطا کر دے۔ جس کے لیے بغض پالا ہے اس کے لیے خاص طور پر دعا کریں، دوسروں کے سامنے اس شخص کی خوبیوں کا ذکر کریں، یہ خود کار تجویز (auto-suggestion) بھی ہوتی ہے انسان کا اپنا دل دُھلتا ہے، جب وہ اپنی زبان سے اس شخص کی تعریف کرتا ہے اور اس کے اپنے کان اس کی تعریف سن رہے ہوتے ہیں تو جس طرح انگریزی میں کہا جاتا ہے (I have risen above my self)

یعنی اپنی نفرت اوراپنے بغض پرقابو پا کر میں اس کی تعریف کر رہا ہوں، اس طرح آپ کوخود سکون ملے گا،ایسا لگے گا کہ اندر سے صفائی ہورہی ہے، تزکیہ ہورہا ہے۔ بغض کی وجہ سے جوگندگی اور نجاست دل میں جمع ہے اسے کھرچ کر باہر کردیں اورآپ آزما کر دیکھیں کہ جب آپ اپنے بغض پر قابو پائیں گے تو جس کے خلاف بغض ہوگا وہ بھی آپ کو معاف کر دے گا اور آپ کے قریب آجائے گا، جب وہ آپ کے رویّے میں تبدیلی (change) محسوس کرے گا تو اُسے خوش گوار حیرت کا احساس ہوگا۔ سسرالی رشتہ داروں میں، اپنے قریبی خاندان والوں کے تعلقات میں اچھی مثبت تبدیلی آئے گی جب کسی کو پتا چلے گا کہ یہ شخص میری تعریف کرتا ہے، میری بھلائی چاہتا ہے، میری غیر حاضری میں میرا دفاع (defend) کرتا ہے تو اس سے تعلقات بہت بہتر ہوں گے۔ اس شخص کی موجودگی میں بھی اور اس کے پیٹھ پیچھے بھی اس کی کسی خوبی کی، کسی نیک عادت کی یا اچھائی کی تعریف جائز طریقے پر کیجیے، ان شاءاللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔

اس کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعا کیجیے ''اے ہمارے رب! تو ہمارے دلوں میں ایمان والوں کے لیے کوئی غل نہ بنا، اس لیے کہ تو تو بہت معاف فرمانے والا، رحم فرمانے والا ہے''۔کیا ہم چاہیں گے کہ اللہ ہمارے گناہوں کی بدولت ہم سے بغض رکھے اور ہمارے خلاف ہوجائے تو ہم تو ہلاک ہوجائیں گے۔ اگر ہم ایسا نہیں چاہتے کہ اللہ ہمارے خلاف بغض رکھے تو پھر ہم کیوں لوگوں کے خلاف بغض رکھیں، بغض کوئی فائدہ نہیں دیتا، کوئی معاملہ نہیں سنوارتا، اس سے کوئی بہتری نہیں ہوتی، صرف تباہی، ہلاکت، دین ودنیا اور صلاحیتوں کا ضیاع ہے۔ منفی اور غیر تعمیری جذبہ ہے اور اس کا علاج عفو ودرگذر ہے۔ اگر آپ کے دل میں کسی زیادتی کی وجہ سے بغض پیدا ہوا ہے تو درگذر کیجیے اور اگر کسی کی میابی، کسی خوبی یا تعریف کی وجہ سے بغض پیدا ہوا ہے تو اللہ سے دعا کیجیے کہ میرے اندر بھی یہ خوبی پیدا کر دے، مجھے بھی اس طرح سے کامیابی عطا فرما دے۔ اس کی خوبی سے نفرت کی بجائے اس خوبی کو سراہیں اور اپنے اندر یہ خصوصیت پیدا کرنے کی کوشش کریں، اپنے کردار کو پسندیدہ اور قابلِ تعریف بنائیے اور اگر ماں کا معاملہ ہے کہ آپ کی ماں کو آپ کی بہن نسبتاً زیادہ پسند ہے تو اس بہن کے نقشِ قدم پر چلیں، وہ خوبیاں اپنے اندر پیدا کریں اور دوسروں کی خوبیوں کا اعتراف کھلے دل سے کریں اور مناسب الفاظ میں تعریف کریں۔ یاد رکھیں کامیابی تو اللہ نے مقدر کر دی ہے، جتنا جس کے مقدر میں ہے مقدر ہو چکا وہ اسے مل کے رہے گا، دعا ہے اللہ ہمارے دلوں سے بُغض دور کر دے ہمارے اخلاق سنوار دے، ہمارے خاندانی معاملات سنوار دے۔ (آمین۔ یارب العالمین)

تنظیمِ اسلامی

A-67، علامہ اقبال روڈ، گڑھی شاہو لاہور، 54000

فون: 36316638، 36366638، 36293939

ای میل: markaz@tanzeem.org   www.tanzeem.org

مراکز حلقہ جات

ای میل	موبائل	فون	
timergara@tanzeem.org	0345-9535797	0945-601337	مالاکنڈ
peshawar@tanzeem.org	0333-9244709	091-2262902	پشاور
islamabad@tanzeem.org	0333-5567111	051-2840707	اسلام آباد
rawalpindi@tanzeem.org	0333-5382262	051-4866055	راولپنڈی
muzaffarabad@tanzeem.org	0300-7879787	0992-504869	مظفرآباد
gujjarkhan@tanzeem.org	0321-5564042	051-3516574	گوجرخان
gujranwala@tanzeem.org	0300-7446250	055-3891695	گوجرانوالہ
lahoreeast@tanzeem.org	0300-4708607	042-35845090	گلبرگ لاہور
lahorewest@tanzeem.org	0323-8269336	042-37520902	سمن آباد لاہور
arifwala@tanzeem.org	0300-4120723	0457-830884	عارف والا
faisalabad@tanzeem.org	0321-6676695	041-2624290	فیصل آباد
sargodha@tanzeem.org	0300-9603577	048-3713835	سرگودھا
multan@tanzeem.org	0321-6313031	061-6520451	ملتان
sukkur@tanzeem.org	0345-5255100	071-5807281	سکھر
hyderabad@tanzeem.org	0333-2608043	022-2106187	حیدرآباد
karachinorth@tanzeem.org	0345-2789591	021-34816580	یاسین آباد کراچی
karachisouth@tanzeem.org	0333-3503446	021-34306041	سوسائٹی کراچی
quetta@tanzeem.org	0346-8300216	081-2842969	کوئٹہ

تنظیمِ اسلامی کا پیغام
نظامِ خلافت کا قیام
تنظیمِ اسلامی
تنظیمِ اسلامی
مروجہ مفہوم کے اعتبار سے
نہ کوئی سیاسی جماعت ہے نہ مذہبی فرقہ
بلکہ ایک اصولی
اسلامی انقلابی جماعت
ہے جو اولاً پاکستان اور بالآخر ساری دنیا میں
دینِ حق
یعنی اسلام کو غالب کرنے یا دوسرے لفظوں میں
نظامِ خلافت
کو قائم کرنے کے لیے کوشاں ہے!
بانیٔ تنظیم: ڈاکٹر اسرار احمد رحمۃ اللہ علیہ
امیرِ تنظیم: حافظ عاکف سعید حفظہ اللہ